

男人来自火星 女人来自金星

MEN, WOMEN AND RELATIONSHIPS 白金升级版

白金升级版 by John Gray

拯救1.4亿男女情感生活的**心理学圣经**

[美]约翰·格雷 博士 著
by John Gray
洪勇 译

MEN, WOMEN AND RELATIONSHIPS

拯救1.4亿男女情感生活的心理学圣经

本书是了解两性关系的绝佳指导书，每一个正在思考爱情和婚姻的人都应该阅读它。

——情感专家、畅销书作家　哈罗德·H.布卢姆菲尔德

我读过约翰·格雷的大多数作品，本书在内容上是对第一本《男人来自火星，女人来自金星》的升级，对男女在沟通、应对压力、解决冲突、体验爱和给予爱等方面的差异有许多新颖的阐述，有助于我更深入地理解自己的情感关系。

——美国专栏作家　丽贝卡·约翰逊

很少有一本书像本书这样改变了数以千万计的人们的情感生活。格雷博士告诉读者，男人和女人之间存在着巨大的认知差异，这是他们在相处过程中矛盾重重的根源。经营美满两性关系的关键，在于理解和引导这些差异，而不是试图改变或忽略它们。

——亚马逊网上书店读者　安妮

当你刚坠入情网，而生活正以你所希望的方式前进时，保持良好的亲密关系并不困难。但是，若干年后，压力不可避免地出现，男人和女人开始展现他们的不同之处：男人开始“退缩”和沉默，女人开始变得不满意和心烦意乱。本书旨在告诉我们如何度过这些艰难时刻。

——亚马逊网上书店读者　艾里斯

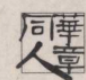
我极力向男士们推荐此书。两年前，我和妻子的关系接近崩溃的边缘，心理师建议我们阅读本书。在阅读过程中，我无数次惊讶得合不拢嘴，妻子说她也是如此。我终于明白：“原来她一点儿都不疯狂。我们的不同是很正常的。”感谢这本书，让我们继续厮守。我经常购买此书，将它们送给像我们一样曾经犯错的年轻夫妇。在一个太容易快速离婚和太容易误解对方的社会里，本书无疑是天赐之物。

——亚马逊网上书店读者　弗里曼



建议上架：畅销书·两性关系


ISBN 978-7-229-00623-5
9 787229 006235
定价：25.00元



男人来自火星 女人来自金星

MEN，WOMEN AND RELATIONSHIPS 白金升级版

[美]约翰·格雷 博士 著
by John Gray
洪勇 译

重庆出版集团 重庆出版社

MEN, WOMEN AND RELATIONSHIPS by JOHN GRAY, PH.D
Copyright: ©1993 BY DR. JOHN GRAY
This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD.(INTERNATIONAL LITERARY AGENTS)through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
200X CHONGQING PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

版贸核渝字(2008)第23号

图书在版编目(CIP)数据

男人来自火星,女人来自金星:白金升级版 / [美]格雷(Gray, J.)著;
洪勇 译. - 重庆:重庆出版社, 2009.5
ISBN 978-7-229-00623-5

Ⅰ.男… Ⅱ.①格…②洪… Ⅲ.性格 - 通俗读物
Ⅳ. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第061561号

男人来自火星,女人来自金星(白金升级版)
Men, Women and Relationships
[美]约翰·格雷 著
洪勇 译

出 版 人: 罗小卫
策　　划: 华章同人
责任编辑: 陈建军　陈　丽
特约编辑: 黄卫平　宋冬雪
封面设计:
图片提供: 东方IC

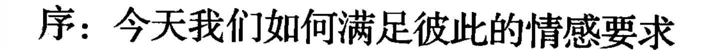
重庆出版集团
重庆出版社　出版
(重庆长江二路205号)

三河宏达印刷有限公司　印刷
重庆出版集团图书发行公司　发行
邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810
E-MAIL: sales@alphabooks.com
全国新华书店经销

开本: 700mm×1000mm　1/16　印张: 17.25　字数: 230千
2009年6月第1版　2009年6月第1次印刷
定价: 25.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



序：今天我们如何满足彼此的情感要求

心理学博士　约翰·格雷

和谐美好的夫妻关系需要双方共同努力经营，但彼此也需要一个自由的空间。这两者同样重要，都不可偏废。

女人似乎天生就懂得美好的关系需要努力经营的道理。男人却不一样，他们一向认为“努力工作，事业最重要”。男人总是认为公司是战场，家里是享受的地方。数千年来，男人外出打猎，总是耐心地等待着猎物的出现，然后凭借一股爆发的力量，奋力追赶猎物。男人的这种特质——等待、观察和积聚能量，使他成为一个优秀的猎手。可是现在，在女人眼里，竟成了无所事事和懒惰的象征。女人不理解男人在一天的辛苦工作之后，回到家里需要放松一下。当女人看到男人坐在电视机前，手拿遥控器一副悠闲的样子时，便误以为他对两人的关系根本不关心。

我们的确需要一份新的两性关系“职位描述”。我之所以使用这个术语，目的是为了让男人高度重视这个问题，因为男人很适应学习新工作的模式。

自古以来，男人都是外出打拼，然后把战利品带回家，以表示对家庭的支持和对伴侣的热爱。时至今日，这种方式已经行不通

了。因为许多时候，女人也要外出“狩猎”（工作）。她回到家里后，还有更多的工作等着她——男女情感关系的工作。以前，男人只需要满足女人物质方面的需求，现在却不行了。女人十分清楚，她们有能力满足自己在物质方面的需求，她最需要的是男人的情感支持。这便是奥秘之所在。

现在的男人也想变得体贴和充满爱意，但这需要一个适应过程。我们都需要学习交流和沟通的艺术，这种交流不仅仅是传达信息，更重要的是表达爱意。通常情况下，当女人提出“我们需要好好谈谈”时，男人的反应是：“哦，不要谈话，千万不要！”这就和他第一次外出打猎遇到猎物时的反应一样：“天哪，我必须杀掉那头野兽吗？我必须这样做吗？万一它冲过来把我吃了怎么办？”他的心里充满恐惧、担忧，不知道怎么办才好。但是男人仍然可以学会，在男女情感关系中他到底该做些什么，这项新的“职位描述”对他有什么样的要求。

今天，男女情感关系中的问题不是金钱——虽然有时我们认为是这样——而是沟通，是如何满足彼此的情感需求。现代女性的情感需求和五十年前相比大不相同，男性的需求也早已改变。时代不同了，世界也在发生日新月异的变化，男人和女人的情感期待也随之发生了改变。

对男人来说，真正的爱不是试图改变对方。当他在茫茫人海中经过无数次的挑选，终于遇见意中人时，他会全心全意地爱她的真实自我。因此，他非常期望能得到女人同样的爱。但是，大多数女人并不懂得这些。

当女人在选择自己的终身伴侣时，她追求的是两情相悦。但是，她内心常会涌现出想改变他的冲动。她总是在想：“我知道，他很有潜力。我能够帮助他开发他的潜力。爱能战胜一切。只要我真诚地付出我的爱，他就会变得更加完美。”

很不幸，面对女人的这种想法，男人无计可施。女人生性如此，但是通过学习，她能适应男人的特点，就像男人能学会接受女人的特性一样。女人的本性就是想要改变男人。在本书和我的另一作品《男人来自火星,女人来自金星》里，我用非常幽默而又友善的语言，生动地描述了女人的这一特性。特别重要的是，在对待男人和女人的差异上，我总是持积极的态度。男人和女人之间的个性、心理差异，没有什么好坏优劣之分，只要我们能用积极的态度对待彼此的关系，并尽力了解这种差异，所有问题都能得到解决。我写此书的最终目的，是要帮助天下有情人学会尊重彼此的差异，使彼此间的关系更加亲密。

我们不妨用一种有趣的方式来看待男女之间的关系。你绞尽脑汁想弄明白到底是什么地方出了问题，为什么两人无法继续携手同行？你认为也许是彼此不适合或是差异太大，此时你不妨这样思考：你的伴侣来自另一个星球。男人来自火星，女人来自金星。这两个星球的习惯是截然不同的。如果我们能够学会尊重不同星球的习惯，所有的问题都能迎刃而解。否则，双方就会冲突不断，或是同床异梦，或是分道扬镳。

以我个人多年成功辅导两性关系的经验来说，男女间关系和谐美满的秘诀，在于从对方最容易接受的地方入手，双方共同努力，逐步地改变。记得有一次我让一对夫妻谈论他们的问题，像所有的金星人一样，那位太太把问题的细枝末节讲得绘声绘色；而那位先生，自始至终都缩在椅子里，一言不发。火星人一向以独自解决问题为荣，向别人求救是很丢面子的事。对火星人来说，让他们感到幸福的，是觉得自己很有能力并能得到别人的认可。这就是火星人宁愿自己摸索，也不肯停车问路的原因。他在心里肯定自己：“看我多行，我能够把我们带到目的地。”火星人最不愿意听到车上的



女人说他迷路了。数千年以来，男人始终都是猎人，是向导，是引领部落迁徙的人，他们怎么能迷路呢？他肯定知道怎么走，迷路是不可能的。男人对自我能力的判断是如此的自信和具体，所以，当他委靡不振的时候，给他一些鼓励和赏识，就是对他最好的帮助。千万不能提及他正处于失意消沉的境地，或是说他已经绕着同一条街道转了十五分钟。我向你保证，其实他心里已经知道自己迷路了。

在某些小事情上，金星人是可以改变火星人的。但是，金星人必须记住，火星人有个不可能改变的特性：忙碌了一整天后，他会感到身心疲惫，回到家里他会习惯性地钻到他的洞穴里去放松一下。每个火星人都有自己的洞穴，洞口挂着一个警示牌，上面用火星文写着："切莫入内，内有凶猛火龙！"所有男人都认得这个标示，但是女人却不懂，而男人又不知道耐心地向女人解释其中的道理。实际上，洞口还有一个标示，上面写着："马上就出来。"知道他不久就会出来，当他感到能为女人做些有意义的事情时，他不会在里面浪费时间。懂得这一点对女人来说非常重要。

对金星人来说，疏解情绪的方式是交谈。然而，当今许多金星人都已经穿上火星人的服装，整天拼命工作，根本无法顾及自己内在情感需求的满足。因此，现代女性比历史上任何时代的女性，都更需要通过交谈来寻求内心的平衡和个性的完整。

问题是，每当金星女人和火星男人谈论自己的麻烦时，火星人总是本能地给她提供一些解决问题的方案。但是当时，提供解决方案并不能让女人的心里好过些，她需要的是他的倾听和同情。

当火星人从洞穴里出来时，金星人早已在外面等得不耐烦了，怒火在她的心中燃烧，她可能会马上离他而去，营造自己的洞穴，以示对他的惩罚。八年前，在我的婚姻生活中就发生过这样的事情，那时我才理解"洞穴"的含义，并理解了妻子的情感需求。

记得那时，我从我的洞穴中出来了，她却钻进了她的洞穴。起初，我还窃喜："太好了，我终于可以安心地看电视了。"我根本不知道她这是在惩罚我。好几天过去了，我们几乎无话可说，而我还天真地认为："这下可真的平安无事了！"几天后，当我向她表示亲昵时，才知道她的沉默冷淡原来是出于对我的愤恨。

我们应当明白，不论男人女人，我们都是凡人，有时候我们会忘记我们之间的差异，这种差异不是朝夕之间就能改变的。一旦犯了错，我们都需要一个改正的机会，特别是在我们处理两性之间差异的时候。我们更应当懂得，我们不能太想当然地猜想对方的行为和语言。当妻子知道我是火星人之后，她对我说："你根本不需要为我解决这些问题，这不是你的错，我只是想和你谈谈罢了。我现在已经感觉好受多了。""真的？"我感到很惊喜。"是的！"她回答说。我松了一口气，"谢天谢地！"

我真诚地期望，本书能给你提供一些有价值的建议和实用的技巧，不仅能帮助你增进人际关系，还能提升你的自尊和自信，帮你更好地理解男人和女人正在发生的变化，进一步欣赏自身独特的个性品质。



目录
Contents

序：今天我们如何满足彼此的情感需求

第一章　爱“外星人”的艺术 /1

第二章　建立美妙的两性关系 /27

第三章　男人和女人基本的心理差异 /45

第四章　男人和女人用不同的眼光看世界 /71

第五章　男人和女人对待压力的不同方式 /125

第六章　男人和女人不同的压力征兆 /147

第七章　平衡自身的男性、女性特质 /179

第八章　为什么感受不到他的爱 /189

第九章　建立美满两性关系的艺术 /201

第十章　如何给予和接受情感支持 /215

第十一章　他需要感谢　她渴望关爱 /227

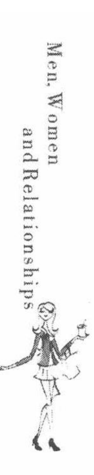
第十二章　男人和女人天性互补的奥秘 /245

第十三章　书写“感受信”的技巧 /257



第一章

爱“外星人”的艺术



人人与众不同

人与人之间存在很大的差异。只有意识到这一点，我们才能建立起一种积极向上、和谐温暖的人际关系。

然而，事实上我们并不能完全认识到这种差异。相反，我们却是力图改变对方。我们埋怨、抵抗、拒绝彼此之间的不同。我们要求身边所有的人所感、所思、所为与我们一样。稍有不同，我们便认为他不对，不符合传统。当他们需要理解、支持时，我们却打击或去“修理”他们；当他们需要包容、赏识和认可时，我们却忙着去“改进”他们。

我们常常抱怨：我们会爱他们的，只要他们能改变，只要他们与我们保持一致，只要他们和我们一样地为人处世。

那么，到底什么是真正的爱呢？难道爱就是对一个能满足我们期望的人的接纳和欣赏？是将他改造成我们想要的，而不是他们选择的样子？只是对和我们所思所感一样的人付出关爱和信任？

显然，这不是爱。对施爱的人来说好像这就是爱，但受爱者却感受不到丝毫的爱意。真爱是无条件的，没有索取，只是肯定对方，尊重他们。没有对彼此差异的包容与尊重，便不会有真正的爱。如果误认为我们所爱的人只有像我们一样所思所感、待人接物，他们才能幸福快乐，那么，通往真爱的道路就会荆棘丛生；一旦我们认识到人与人不同而且也应该不同，那么通向真爱的道路便会畅通无阻。

行动型、情感型、理智型

一旦接受了人与人存在差异这种观念，我们就会认真地探讨我

们的差异之所在。事实上，每个人都是独具个性的，不可能按照某种尺度将他们简单分类。不过，如果我们认识到了人与人之间的潜在差异，这些分类系统便对我们认识彼此很有帮助。

形态学根据心理状态的主要差异，将人分为三种类型：行动型、情感型和理智型。

心理学家希珀克瑞斯、阿迪克斯、克雷奇默、斯普朗格、阿德勒、荣格等人，根据气质差异把人分为四种类型：物质型、情感型、思想型、直觉型。被广泛使用的迈尔斯—布里格斯心理类型测验，把这四类扩展为十六种类型。

古老的占星术把人的心理类型归为十二类。伊斯兰教的苏菲派认可九种基本的心理类型。当代许多个人成长研究机构及商务研讨会把人分为四种不同的类型：支持型、促进型、控制型、分析型。其实每个人身上都会同时具备这些特质。认识到了这一点，我们就能够充分发展或整合这些个性特质。

有些人反对按照心理差异将人分类，因为他们认为这样会限制人的个性发展。比如，我们说某人是分析型的，某人是情感型的，这很可能会引起人们对他们的成见。这种担心是有道理的，因为经验告诉我们，如果我们习惯地认为某人比别人差，那是因为我们按照某种分类标准去看他们。因此，我们害怕与众不同。

从某种角度看，判断和偏见的产生是因为人与人之间存在差异。但是，从更深一层来看，产生这种偏见的根本原因是我们不愿承认、不去赏识我们之间的差异。

一个理性分析型的人可能认为别人太感情用事了，因为他错误地期望所有的人都和他一样理性。因此，他就不可能真正欣赏或尊重一个情感型的人。同样道理，一个情感型的人可能会认为一个理性分析型的人做事太死板，因为他也不能欣赏别人的不同。

承认人与人之间存在差异，似乎会给我们带来威胁，其实不

然。承认了差异的存在，我们就不会产生一心想去改变别人的欲望。没有这种念头，我们就能够去赏识别人的独特价值，我们心中的偏见也会荡然无存。

关注自身需要被唤醒的品质

只有接受了人与人之间的心理上的差异，我们才能生活在一个和谐统一的社会关系里。从抽象的角度来看，我们并无不同。所有的宗教学说都认同这一点。在灵魂深处，我们能感受到我们人类精神的同一性。比如，当我们得知有儿童正在遭受饥饿的折磨时，我们会感受到内心的痛苦，就好像他们是自己的孩子一样。

人心终究都渴望挣脱分隔彼此的枷锁，认识到他人与自我之间的共通处。这种心灵开放的状态，是对内外合一的真正体悟。寻求心灵开放的途径很多：寻求开悟之道，信仰上帝，追求幸福的婚姻，寻求心灵的伴侣，或去创造一个充满爱的家庭，等等。上述例子的共同特征是，人会不由自主地受到外界某人某物的吸引。

寻求开悟之道的人会被导师所吸引，是因为导师拥有学生（即求教者）想要了解的某种特质。通过热爱、理解导师或导师的教诲，求教者就能够间接地去爱和接受他自己的特质。渐渐地，他会发现自己所寻找的真理智慧，其实全在自己的内心。如此一来，我们就会自然而然地去关注我们自身需要被唤醒的品质。

缺乏女性特质的男人会变得孤僻冷漠，因而想从女人的温柔与关爱中得到慰藉。男人和女人之间天生的差异能产生一种吸引力或是化学反应，当男人将他的男性能量与女人的女性能量融合在一起时，他便能短暂地体会到身心的愉悦和狂喜。通过接触女人饱含着爱的温柔，男人会变得柔和、温顺，但又不会失去男人的阳刚之气和魄力。

我们总是想寻求一个心灵的伴侣，一个独一无二的——犹如上帝赋予我们的伴侣，共度美好人生。我们常会被那些与自己截然不同的人吸引，而我们所认定的心灵伴侣，往往拥有我们潜意识一直在自己身上寻找的种种特质。通过爱我们的伴侣，我们将逐渐接受和唤醒自身潜在的天性。这种对自身潜在特质的发现，能给我们带来极大的满足和充实感。

虽然爱能够把我们所爱之人的优秀品质整合到我们身上，但这需要一个前提条件，那就是必须认识到彼此的差异。男人和女人之所以相互吸引，正是因为这种差异的存在。摆在我们面前的挑战，是理解、接受并欣赏这种差异。如果做到了这一点，对方的优秀品质就会自然整合到我们身上。

这是一个挑战，因为理解、接受并欣赏这种差异的过程不是一帆风顺的。强烈的吸引意味着有许多差异要调和，有许多冲突要去化解。吸引力不是我们所能控制的，但我们敢肯定，只要有吸引力存在，就需要学习和探寻吸引力背后的蕴涵。既然我们总是会被与自己截然不同的人所吸引，那么，增进关系的基础便是认可彼此的差异。

本书将探讨男人和女人之间的基本差异。通过接受、尊重并欣赏这些差异，许多一直困扰两性关系的问题就会迎刃而解。

当然，女人之间也有差异，男人之间也是如此。但是总体上来说，男人和女人之间有根本的差异。通过增强对这种根本差异及其在伴侣身上的体现形式的认识，两性间的迷雾就可以一扫而空。那时，重要的疑问能逐一获得解答，偏见就会消除，种种冲突也能够比较成功地化解，或者最终被避免。

认识我们的不同之处

三十二岁的凯西是一个成功的音乐家和作曲家。和许多成功女性一样，凯西还没有结婚，但渴望结婚。“我真的不知道自己做错了什么，使男人们对我敬而远之。”她说，“好像我在把他们从我身边推开。或许是我对他们要求太高了吧。我能期望他们什么呢？男人真是让人捉摸不透，男女关系也很让人困惑。我甚至不知道和谐美好的男女关系应该是什么样的。”

三十六岁的爱丽丝是一个商业顾问，四十岁的亨利是一个土地投资商。他们结婚已经六年了。“我们刚结婚的时候，他对我相当体贴，并且十分浪漫。”爱丽丝抱怨说，“可是，现在一切都变得平淡乏味。我们甚至连话都懒得说几句。有时在夜里，他在沙发上睡熟后，我想起我曾经那么爱他，他也曾经让我感觉我是他的唯一。一想起这些，我总是哭着入睡。我不明白为什么事情会变成这个样子。我们之间没有交流，偶尔他主动和我聊几句，但不知怎么，又再度恢复沉默。我真的想知道这其中的原委。”

四十二岁的帕特里克，是个饭店设计师，他与同居女友珍妮弗，三十六岁的艺术家，总是闹别扭。他爱她，想和她结婚，却始终下不了决心，因为他们时常发生口舌之战。“每当我提出一些建设性的意见或想帮助她时，她却认为我是在责备她。我越是解释，她就越是气恼。我真的是无所适从。我很失望，因为我真的很想帮她。我很爱她，但当她对我所做的每一件事都反应过度时，我就会变得暴躁，有时忍不住回击几句。我不知道需要多长时间才能适应这种局面。”

以上男女关系中所缺乏的，便是对两性差异的深入了解。没有这种了解，我们就不能充分赏识和尊重对方的个性差异，不能认识



到正是这种差异使得彼此独具风格。将这个道理牢记在心后，我们一起来再次审视上面的三个案例：

她渴望分享，他却想拥有自己的空间

凯西之所以感到沮丧，是因为她无法在不得罪对方的情况下，满足自己的内在需求。比如，一天繁重的工作过后，她想和她的伴侣汤姆聊一聊各自的工作情况，汤姆却想忘掉工作，翻翻杂志，或看看电视放松一下。她越是想找他谈，他就越是躲避，于是双方越是感到"气氛紧张"。

通常，都是她主动探询："今天过得怎么样？""很好。"他敷衍地说，心想："啊，我终于能够坐下来，看看新闻，伸伸懒腰，轻松一下了。"

她却又接着问："你们的会议开得怎么样？""很好。"他回答说，其实心想："喔，又来了。她想审问我一天的工作情况，我不想谈。如果我想谈，我早就开口了。现在，我只想忘掉工作，看看新闻，轻松一下。"

她颇不识趣，继续问："你记得重新登记你的车牌号码吗？""记得。"他说，其实心想："我记得这件事，只是还没有去办而已。我简直不敢相信，她对我所做的每一件事都要刨根究底。我都快喘不过气来了。难道她不相信我能处理好我自己的汽车登记？"

她继续试着与他交谈："今天早上进城的交通情况还好吧？""和往常一样。"他说，其实心想："谁关心交通呀！她为什么总是这样烦我？也许她是想提醒我该早点出门上班？真够烦的，总是想改进我、改变我。给我一点自由时间吧，让我看看新闻。"

"你今天按时到会了吗？"

"嗯。"他回答说，其实心想："别跟我唠叨了，行不行！你从

来没有信任过我。我的确错过了会议的部分内容，但是现在我想从她那听到的最后一件事是，我怎样才能给自己多一点空闲时间。我敢打赌，她正等着炫耀自己的先见之明：'我早就告诉过你。'"

凯西感觉到了汤姆的不悦，但是她不明白他为什么会生气。她感到受到了伤害。"你在生我的气吗？"她问。"没有。"他回答说，实际上心想："我刚想清静一会儿，她就开始谈感想。真烦人，连看一会儿新闻都不得安宁。我觉得她挺好的，就是唠唠叨叨让我心烦。当我们在一起时，她为什么就不能多体谅我一些呢？她难道看不出来我忙了一天，已经筋疲力尽了？我可是从来没有这样没完没了地问这问那烦她啊！"

汤姆并不理解凯西这样做，正是体谅他的表现，她是在关心他，并希望得到汤姆同样的关心。她并不是想按照自己的想法去改变他，只是想和他聊一聊。最终的目的，是希望他反过来问她几个她关心的问题，支持她，体谅她。不幸的是，他认为不闻不问、给她点自由的空间，就是对她的关爱，不明白她为什么不尊重他的私人空间，总是问这问那。

凯西却觉得自己被冷落了、他不爱她了。"我简直不敢相信，他竟不愿与我分享。他过去不是这样的。他不像以前那样爱我了。也许开始觉得我乏味了。觉得自己不再特殊的感觉真难受。气死我了！他从来不专心听我讲话。这不是我想要的感情。为什么我就找不到一个懂得爱我的男人呢?！他明知道我劳累了一天，想找人说说话。我对他体贴入微，他却对我漠不关心，甚至都不问我这一天过得怎么样。这太不公平了。"

凯西没有意识到，她竭力体贴汤姆的方式，正是汤姆最反感的。她所给予对方的关爱是她自己想得到的，但是她不理解对方并不需要她的这种关爱，因此，这种方式不但不起作用，反而适得其反。凯西错误地认为男人的反应会和她或其他女人一样。

她想取悦于他，他需要的是赏识和尊重

爱丽丝很苦恼，因为她觉得自己为亨利所做的一切事情都得不到他的赏识，甚至遭到拒绝。实际上，他对她做的大多数事情还是很感激的，只是当她的辛苦使她失去激情、对彼此关系心生不满时，亨利宁愿她少做点。

例如，在亨利回家之前，爱丽丝总是会做许多事情去讨他的欢心，比如倒垃圾，整理他的书桌，打扫房间，洗好他的T恤衫和内衣，亲自下厨做一些他喜欢吃的饭菜等。饭后她忙着收拾碗筷，洗刷干净。总之，她尽其所能去讨他的欢心，使他感到生活有滋有味。爱丽丝总是想他所想，尽量去关爱他。然而，她又十分愤恨他，因为他没有给她同样的关爱。

通常，亨利忙碌一天后回到家里已经很疲倦了，当他察觉到妻子的不满，更觉得身心疲惫。由于爱丽丝对亨利的愤恨，亨利自然无法对妻子所做的一切表示感激。他宁愿她少做些事，多欣赏他为了使她的生活更舒适所付出的努力。他希望她能快乐些、对他更和颜悦色些。对于她自我牺牲式的付出，他避之不及。

爱丽丝感到十分困惑，她相信她所做的一切理应使他高兴，并能得到同样的回报。问题是，她从不主动要求亨利的回报。她只是想当然地认为她全心全意地对亨利好，亨利肯定也会自然而然地对她好。如果亨利爱她，他就会想她所想。所以，她弄不明白为什么她付出的越多——尽管往往带着不满——亨利愿意付出的却越少。当她请亨利为她做什么的时候，通常都是用一种命令的口吻，亨利便十分恼怒，闷不做声。

除非是特殊情况，否则他们很少交谈。偶尔亨利主动和她谈论他的工作状况，爱丽丝却试图用另外一种方式取悦亨利——想办法帮他解决难题。这使得亨利谈话兴致大减，不再想谈下去。

例如，有一天亨利说："我们公司经营状况不好，我不得不解雇一半的员工。这真让我难以决定。"

爱丽丝立即热心提供意见："哦，你现在必须做出决断，留下那些最好的员工，让其他的走人。"

亨利回之以沉默，感觉十分不舒服。他心想："我又没征求她的意见。我知道该如何处理这件事。我当然会留下最好的员工。她为什么不能静静听听，体谅一下我工作有多辛苦呢？她干吗那么热心提意见？"

爱丽丝感到一头雾水。她只是想竭尽全力帮助他，但她并不懂得她这样做是对他的能力的怀疑，使他感觉受到了侮辱。她之所以如此热心，是因为她太想取悦于他。在这种情况下，她当然丝毫不了解他内心真正想要的是什么。她不知道，亨利需要的仅仅是她的耐心聆听，同时体谅他工作的辛苦。就像她希望自己在他眼中永远是特别的一样，他希望自己是她心中的英雄。

他否定了她的感受

帕特里克感到十分苦恼，因为有时候他好心帮助珍妮弗，得到的却是她的满脸怒容。以下便是个典型的例子。

帕特里克和往常一样，回家后的第一件事是查阅他的电子邮件，然后听电话留言，逗逗爱狗。看了一会儿报纸后，他溜进厨房。这时珍妮弗正忙着做饭。他的第一句话是："你为什么要把这些调味品搅和在一起？"

"我喜欢！"她觉得他在找碴儿，十分生气。其实她的内心满是怨气，"回到家里也不跟我打个招呼就先批评我，根本不把我放在心上。宁愿看邮件、读报纸，也不想跟我说一句话。看到我像没看到似的，我可是一整天都在家里盼着他回来呀！回到家里也不给我一个拥抱或一个吻，宁肯逗弄一只小狗。真是可恶！竟然还跑进厨



房挑剔我的厨艺。”

帕特里克觉察到了珍妮弗在生气，立即安抚她：“哦，其实也没什么。我只是觉得做红鲷不太适合放这些作料。我想你不应该放胡椒粉。”他心想：“她怎么这么敏感，连这点小建议都接受不了？有什么大不了的？真是莫名其妙。难道她就不能接受一点别人的不同意见？”

“既然不是什么大事，那你为什么总是吹毛求疵？我告诉过你别总是批评我，你不听。你怎么这么冷酷，根本不考虑我的感受？你不爱我了，我又何必在乎你？你只关心你自己。”

“太可笑了。我没有批评你的意思。真不可思议，为什么你总是小题大做？我当然是爱你的。”他嘴里这么说，心想：“我受够了你的莫名其妙的发火。真希望你能成熟点。”

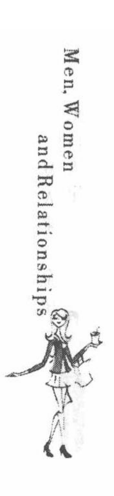
帕特里克无法理解珍妮弗生气的理由。他没有意识到像“可笑”、“不可思议”、“小题大做”等否定她的感受的用词，让她更加难受。甚至连“我当然是爱你的”那句话听起来也很刺耳，似乎暗示她缺乏安全感，所以才会怀疑他的爱。

珍妮弗之所以反应过度，是因为她觉得他没有把她放在心上，他不像从前那样爱她了。帕特里克将她的存在视为理所当然，使她觉得自己无缘无故地生气有点愚蠢。他既不试着弄清楚她过度敏感的真实原因，又不懂得尊重她的感受，难怪她的防御性越来越强。

其实，帕特里克并非不懂体贴的男人。他非常愿意满足珍妮弗的需要。问题的关键是，他不知道她到底想要什么，因为女人的需求和男人的不同。他对她的反应不能作出恰当的响应。对他来说，那些反应简直莫名其妙。如果换成他处在珍妮弗的立场，是绝不会生气的。他显然没有察觉到自己高姿态的口吻，粗暴地否定了珍妮弗的内心感受。结果，激烈的争吵就不可避免了。

帕特里克误认为如果珍妮弗像他一样思考事情，她就会快乐很

多。因此，他试图改变她，而不是去探究她内心真正的需求，并满足她。就像大多数男人一样，帕特里克并不明白女人和男人是完全不同的。



重新评估我们的设想

男女感情关系之所以如此令人困惑，是因为我们误认为我们的伴侣做事和考虑问题的方式和我们一样。从某种程度上说，男人和女人并无差别，但是在许多重要的方面却迥然不同。认为男人和女人完全一样，会对男女情感关系产生负面影响。让我们看看下面四个例子吧。

安抚对方不容易

如果我们期望对方的反应和我们的一样，当事与愿违时，我们难免会感觉沮丧，进而否定对方的感受，即使我们的本意是好的。

当珍妮弗和帕特里克经历这样的情感危机时，帕特里克不能理解珍妮弗为什么如此情绪化。在情感困惑的压力下，他自然而然就对她疏远了。珍妮弗则变得更加情绪化。

这是男人和女人之间常见的差异。如果不能理解这种差异，新的问题就会层出不穷。帕特里克将珍妮弗的情绪反应当成了对自己的人身攻击，以为她不信任他处理事情的能力。他认为他对她说“别自寻烦恼”是为她好——他处理情绪危机的方式是消除烦恼，而不是自寻烦恼。相反，珍妮弗会变得更加沮丧，因为帕特里克不愿分享或肯定她的感受。他的疏远让她无法体会他内心的关怀和爱意。



协助彼此也很难

我们总是以个人喜好的方式对待伴侣，这不仅不奏效，反而会惹怒对方。我们误认为，对自己有益的事，对伴侣也会有好处。

例如，爱丽丝经常因为过度关心而惹怒丈夫亨利。她并不想惹怒他，事实上，她根本不知道他为什么会生气。如果是她，她会非常乐意接受亨利同样多的关爱。

由于自以为亨利会满心欢喜地接受她的关爱，爱丽丝在不知不觉中惹恼了她的丈夫。她天真地以为自己是在帮助亨利，事实上只是把事情弄得更糟。这不是单方面的错误。很简单，亨利是个男人，他对妻子的“爱”感到窒息。这是一个十分常见的问题：太多的关爱会让男人感到喘不过气来。如果爱丽丝不能理解男人和女人之间的情感需求差异，她就不能给予亨利有效的协助。

女人很难欣赏、接受、信任男人的爱

当我们期望伴侣的想法、感觉和行为与我们的一样时，问题就会不断产生。女人常常会错解男人的爱，因为她们是按照女人的标准去衡量男人的行为。帕特里克与珍妮弗之间的冲突便是例证。帕特里克习惯于做事分轻重缓急，忽略一些并非最紧迫的事情。当珍妮弗对爱的需求不能得到满足时，她就很难欣赏、接受、信任他对她的爱。

从帕特里克的角度来讲，如果珍妮弗的需求非常紧急，他就会优先对待，因为她对他来说十分重要。然而，珍妮弗并不理解帕特里克的思考和行为方式，当然也就不相信他是如何地爱她。帕特里克不知道自己的处事方式不仅没有满足珍妮弗的需要，反而使她更加沮丧。

造成这种相互误解的原因是男人和女人之间的根本差异。男人

面对压力时，习惯先排定解决问题的优先次序，然后集中精力处理当前最紧迫的事情。这种压力反应方式的缺点，在于忽略了其他责任或其他次要的事情。当珍妮弗的爱的需求被忽略时，她就会感到很郁闷。她很难理解帕特里克的态度和做法，因为她面对压力时的反应与他的完全不同。

一般来说，在压力之下，女人对周围人事的需求反而更加敏锐。全力以赴地处理工作上的事情而忽略自己所爱的人的需求，这绝不是女人的通常做法。所以，珍妮弗很难相信帕特里克真的关心她。

男人不知道怎样去关爱、理解和尊重女人

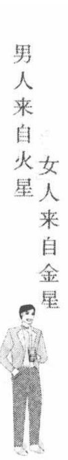
如果一心期望伴侣应该像我们那样思考和感受，我们就很难用关爱、理解、尊重的态度面对彼此的差异。

当珍妮弗误认为她被冷落了，他不爱她了，帕特里克的日子也不好过。他知道自己是多么爱她，当她感受不到他的爱时，他会误以为她是冲着他来，言谈举止就逐渐失去了应有的尊重态度，并认为她不知感恩、蛮不讲理。

经过了一天的劳累，珍妮弗难免会出现不知所措、孤立无助的情绪化反应。帕特里克却认为她是在抱怨他没有尽力帮助她。

从珍妮弗的角度来看，她只是需要倾诉和被倾听。她需要的仅仅是分享内心的感受，而帕特里克却以为她需要他帮助解决她的问题。

帕特里克没有向人吐露心事、分享感受的紧迫需要，因而很难尊重珍妮弗的这种渴求。当他感到心烦意乱的时候，他会通过解决问题来化解心中的不快。当她心烦意乱的时候，他认为他的方法在她身上同样奏效。他不去倾听她真正的需求，而是频频打断她的倾诉，热心提供“解决”问题的方案。结果，不仅珍妮弗的需要得不



到满足——仅仅是被倾听——帕特里克的好心帮助也没有得到她的感激。由于他们错误的猜想，两人都变得沮丧了。

如果我们不重新审视我们潜在的对对方的假设，无论我们怎么努力去改善我们的关系，都不会起多大作用。男人和女人之间的绝大多数冲突都源于误以为对方应与我们相同。其实，在很多方面，男人和女人是截然不同的，就像是来自两个不同的星球一样。如果不能事先认知彼此间的差异，无论付出多大的努力，也难以揭开永葆爱情魔力的神秘面纱。

男人来自火星，女人来自金星

男人和女人之间存在巨大的交流鸿沟，有时让人感觉我们的伴侣和我们是来自不同的星球。让我们假设这是真的，假设男人来自火星，女人来自金星。

请想象一下。很久很久以前，有一天，火星人通过他们的望远镜发现了金星。他们早已厌倦了火星上的生活，当他们发现了金星人时，他们感到十分兴奋。他们很快建造了宇宙飞船，飞到金星。

当火星人到达金星后，在美丽的金星人面前，他们体会到一种从未有过的美妙感受。火星人开始觉得自己十分强大并且活力四射。一种新的责任感和对未来的期待在他们的体内激荡着。

金星人对于火星人的到来，同样也激动不已。不过，她们好像天生就明白，这一天终会到来。当她们看到火星人时，一种从未有过的信赖之爱从她们心中油然升起。有的金星人说感觉好像花朵在温暖的阳光下轻轻绽放一样，有的说她们感到心情明朗起来、心中有了依托，开始体会到她们内在的智慧。

后来，火星人和金星人决定乘坐宇宙飞船飞离金星。从那以



后，他们就一直幸福地生活在太阳系最美丽的星球——地球上。在很长的一段时期里，他们生活得幸福和谐，没有冲突。

他们幸福生活的秘诀在于他们能够充分欣赏与尊重彼此的差异。无论是火星人还是金星人，都不企图去改变对方，也不认为他们之间的不同之处有什么优劣之分，他们只是极大地欣赏这种相辅相成的差异。通过他们充满爱意的融合，他们都感到非常强大和充实。

一天早上，由于地球的大气层作用，他们醒来后都得了一种奇怪的健忘症，忘记了他们是来自不同的星球。

一瞬间，他们忘记了他们原本是不同的，忘记了他们说的语言听起来相似，其实有明显的差异。当他们尝试着去交流时，误解也就不可避免地产生了。

金星人和火星人忘记了他们的需求是不同的，忘记了他们有不同的动机、不同的意图、不同的目标、不同的价值观及冲动、不同的渴求、对同一件事情有不同的反应。他们忘记了他们有着截然不同的思考、感知和认识事物的方式，他们得出概念、感受、理解、做出决定、得出结论的方式也不一样。他们忘记了他们的行为和反应方式完全不同。

仅仅一个晚上，他们就失去了尊重彼此独特品质所需的基本认知。现在，男女之间的差异被看做是缺点和折磨——愚蠢、病态、疯狂、吝啬、幼稚、固执、自私、软弱或是罪恶的暂时表现。于是，大量的问题紧接着就出现了。差异成了他们之间矛盾冲突的根源，而不是快乐、欣赏、惊叹的源泉。

同样道理，男人们和女人们感到迫切需要去修理或改变对方，而不是去支持、安慰、肯定对方。当然，彼此也就不会给予或得到爱的支持。男人和女人之间的亲密关系便失去了应有的魔力，取而代之的是无尽的困惑与抗争。当男人和女人不能够理解、欣赏、接



受彼此的差异时，爱的纽带便消失了。

对付沮丧，方法各异

我想再次强调：如果男人和女人不能理解彼此之间的差异，大量问题就会不断涌现。以珍妮弗和帕特里克的情况为例，他们之间的冲突是男女间最常见的问题。

当珍妮弗感觉沮丧时，她需要通过谈话来探索、确认自己的内在感受。接下来，她还需要她所爱的人的抚爱、拥抱和安慰。

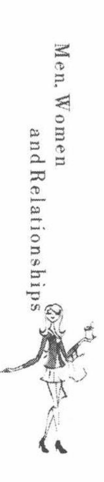
帕特里克对待烦恼的方式却迥然不同。当他陷入烦恼时，他必须拥有自己的空间，好冷静地思考所发生的事情。在他的内心深处，留有一个私人“洞穴”。当烦恼发生时，他能够钻进去认真考虑是什么使他这么烦恼。在这个闭门思考的阶段，他非常不喜欢被打扰。

可是珍妮弗和帕特里克都不理解彼此心理需求的差异，只是一心想着去帮助对方，于是就不可避免地产生了一些不应该发生的冲突。

一天，珍妮弗感觉非常沮丧，她需要和人交谈，说出使她烦恼的事情。帕特里克觉察到了她的不快，于是离开了房间，希望留给她独自思考的空间。这对男人来说，是一种很好的表示关爱的方式。

换作是女人，如果她知道自己所爱的人感觉沮丧，她是绝不会从他身边走开的。因此，珍妮弗误解了帕特里克，认为他不再关爱她了。

由于当时两人的关系还处于开始阶段，珍妮弗原谅了帕特里克的行为，以为他没有注意到她的烦恼。她开始哭泣，并确信自己的哭声大得足以让他听见，他才会过来安慰她。帕特里克听到她的哭



声后，出于对她个人隐私的尊重，离家而去。

这对珍妮弗来说简直是不可思议。她不明白这个看上去深爱她的男人，怎么会对她这样毫不关心，冷漠无情。

过了一会儿，帕特里克回来了。珍妮弗决定再给他一次机会。当她走近帕特里克并尝试着诉说自己的烦恼时，她变得更加烦躁不安了，因为她害怕他再次离开房间，离家而去。

帕特里克认真地听她诉说了一会儿。按照他的标准，他认为她真的太情绪化了。

"你真是自寻烦恼！"他说，"你怎么能认为我不爱你了呢？"他笑着又加上一句，"真是荒谬透顶，你肯定是在开玩笑吧。"

帕特里克以为他是在提供一些帮助性的建议，但是珍妮弗从他的态度里找不到一丝的关爱。相反，她感觉到冷落、侮辱和伤害。"我不相信你爱我！"她说，"否则，你为什么那样对待我？"

一心想帮忙的帕特里克自然被弄得莫名其妙，灰心丧气。他意识到她不领情，因而十分苦恼。于是帕特里克采取了男人们典型的做法：躲进自己心灵的秘密洞穴，试图理清这一团迷雾。

现在，珍妮弗和帕特里克都感到烦恼、困惑和沮丧。他们都想用自己认为是最佳的方式去解决问题，但情况却越弄越糟。最后，谁也不知道问题究竟出在何处，两人都认为对方有点疯了。

其实，珍妮弗和帕特里克都没疯。只不过，他们是完全不同的人。

男人很容易关闭自己

帕特里克离开以后，珍妮弗开始为刚才惹怒他的行为感到内疚，虽然她自己并不知道什么地方做错了。她轻敲他的房门，以女性特有的温柔口吻说："帕特里克，我知道你很不好受。我们谈谈



好吗？告诉我你现在的心情如何好吗？”

他则用典型的男性方式回应：“我没感觉什么不好，只是想单独待一会儿。”

珍妮弗坚持用探索他内心感受的方式帮助他，以表示自己对他的关爱，这是女人们通常的做法。

“我知道你在生我的气，”她说，“好吧，我们谈谈吧。我想知道你现在心情好些了吗？”珍妮弗希望帕特里克也能够像这样对待她。

然而，帕特里克被她的这种关爱所激怒。他此时需要的是空间，而她正在拼命挤压他的空间。他愤怒地吼叫道：“走开！让我安静一会儿！”

珍妮弗最后悻悻地离开了，心中十分惶恐，以为她已经失去了他的爱。

其实，帕特里克并不像珍妮弗想象的那样烦恼、愤懑。他只是需要一点时间让自己冷静一下。珍妮弗却认为天塌下来了。因为她认为只有在极端愤懑的情况下，他才会像这样把自己关闭起来。她并不理解，他关闭自己仅仅是为了有一点空间去消解一下他小小的烦恼。

事实上，在遇到烦恼的时候，男人们习惯于把自己完全关闭起来，然后又重新开放。女人们不懂得这个道理，她们一旦向某个人敞开心扉，需要很长时间才能将之完全关闭。

珍妮弗和帕特里克不知道男人和女人之间的这种自然差异，因此不可避免地产生误解、愤恨和冲突。虽然他们深爱着彼此，但是不知道如何关心和支持对方。问题的关键，在于他们不懂得男人和女人对爱的需求是不同的。

女人是如何失去自我价值的

亨利和爱丽丝深爱着彼此。然而，在他们结婚六年后，她却怀疑她在他心中的价值，并且怨恨她的丈夫。亨利则失去了与妻子沟通、分享的激情，下班后回到家里，他通常是吃饭时看电视，然后就是上床睡觉。偶尔他们一起出去散散步，但很少交谈。

和许多女性一样，陷入爱河的爱丽丝有一个特别的弱点：当她感到被爱、被珍惜、受到尊重时，心情就会非常舒畅，进而感觉到自身的价值；一旦伴侣对她稍有怠慢，她感觉不到爱，她的情绪便会发生很大的变化——她开始怀疑自己的价值，好像自己没有什么可爱之处了，总之自己不值得别人去爱。

这项弱点的逻辑似乎是："如果有人爱我、尊重我，我就觉得自己值得别人爱和尊重。反之，就是我做错了什么，不值得别人爱和尊重。"为了争取对方的爱，这种逻辑会继续："如果我得不到对方的爱和尊重，就必须付出更多，直到我有资格要求回报为止。"

这正是爱丽丝在两性关系方面的切实感受。结婚一年后，亨利就开始把他的心思放在工作上，逐渐忽略了妻子。每当亨利忙完一天的工作回到家后，只想放松一下，并不想谈论什么。他用典型的男人风格，向妻子表明一切都很好。只是日积月累，两人的关系开始越来越疏远了。爱丽丝却认为可能是自己做错了什么，惹他生气了，他才会这样收回对她的爱。她心想，他一定是在偷偷地怨恨她。在她的世界里，交谈是排除负面情绪的基本方式；如果不把问题说出来，心中的愤懑就不能得到消解。

为了避免把事情弄得更糟，爱丽丝试着对亨利格外体贴。让人哭笑不得的是，亨利越是对她"冷淡"，爱丽丝就越是想讨他欢心，越是想给他"关爱"。

偶尔，爱丽丝也会爆发不满情绪，并以命令的口吻向亨利索取爱的回报。亨利通常都是回敬她以沉默。这使得爱丽丝更加惶惑不安，因为她已经尽了自己最大的努力去赢回亨利的爱，可还是一无所获。

爱丽丝意识到丈夫对她的情绪和命令似的要求很反感，她开始压抑自己的情绪和要求，竭力用冷静、理性的方式来表现。但是随着时间的流逝，她终会控制不住自己的情感，过激的情绪时而会爆发出来。

当亨利对她敬而远之时，爱丽丝对自己的过激反应会有一种内疚感。她会更加努力地压抑她的女性天性，以符合她所认为的亨利的期待。随着她内心的负罪感与羞愧感的增强，她内心想要给他更多关爱的欲望就越强烈。

这种模式恶性循环多年之后，爱丽丝逐渐丧失了自己的女性感觉。结果，两人虽然还在一起，但爱丽丝并不快乐。亨利偶尔也会疑惑她脸上的容光、眼中的神采哪里去了。失去了她的自我价值，亨利也失去了体贴的爱意。面对爱丽丝，亨利觉得乏味无趣、毫无激情，但他并不知道怎么会变成这样。

男人为什么不愿意付出

像许多男人一样，亨利习惯于把注意力集中在最紧急的事情上，这使得他很少关注其他事情。当工作出现重大问题时，他便一头钻进工作中，去解决对他来说是最重大、最紧急的问题，完全无视爱丽丝的需要。结婚半年之后，亨利认为他已经成功处理好了夫妻关系中的所有问题——男人总以为一旦将女人追到手，她就不会跑掉——现在他可以全力在事业上拼搏了。就这样，他逐渐开始忽略伴侣眼前的需要。

问题还远远没有结束。女人有女人的弱点，男人也有其不足。女人特有的弱点使得爱丽丝在得到越少的情况下付出更多；男人的缺点使得帕特里克接受的爱越多，付出的爱就越少。

男人的缺点的逻辑似乎是这样：“如果女人愿意为我作出某些牺牲，那肯定是我已经为她做了什么事情值得她这么做，我自然应该好好享受一番。我接受的越多，越不用付出更多，我可以少付出些。”

这也就是男人为什么在赢得了女人的爱之后，逐渐变得懒惰和吝于付出的原因之一。只要女人的脸上天天挂着微笑，男人便认为自己付出的爱已经足够了，就没有再继续给予的动力了。

这样一来，他们之间的关系就失去了平衡。亨利给予的越少，爱丽丝为求回报，给予的就越多。她认为自己为亨利所作的牺牲足以取悦于他，使他自然而然地回馈给她更多的爱。不幸的是，事与愿违。

当亨利体验付出越少、得到更多时，他是没有动力或激情去付出更多的。在这个循环过程中，亨利付出的代价是失去了爱丽丝诚挚的感激与接受。爱丽丝付出的代价是她得到的爱少，愤恨多。

爱丽丝想用自己的爱换回亨利更多的爱，但每次都是以失败告终，怨恨逐渐在她的心中积聚。无论她多么努力地去显示自己的爱意，但当她并非满怀爱意地给予，而是深感空虚地付出时，她难以掩饰内心的愤懑之情。这样日复一日，她欣赏、接受、信赖伴侣的能力也被削弱了。她无法再给予他所需要的爱了。

从很大程度上来说，甚至爱丽丝本人都没有注意到内心逐渐增长的愤恨。有时候，它会从心底浮上来。令人啼笑皆非的是，有时候这种愤恨不请自来。无论何时亨利做一些他认为具有特殊意义的好事来讨好她时，爱丽丝内心积累的愤恨便会自动蹦出来，让她对他的殷勤毫不领情。有时候，她想请他帮忙，她的愤恨又会介入其中，使请求的口吻充满命令的味道。



女人是最优秀的记分员

亨利不知道女人还有一种不可思议的本领，可以在没有回报的情况下不断给予。她们能不断地付出，并且给人一种她很乐意很幸福的感觉。其实，她们把自己的付出全都记在心里了。女人是最优秀的记分员。她们之所以能不断地付出，是因为她们深信终有一天分数会打平。她们认为男人们迟早会非常感激她们，并且把所有的欠账都还上。到那时女人就能够轻松地接受男人的呵护了。

一般来说，男人对两性关系中的分数失衡毫无概念。因为男人在为女人做什么事情时，他总是想先得到一些回报，然后再继续付出。他不会让分数失衡。当比分达到 3：1 时，男人通常会发牢骚，或是不再付出。

女人却有能力让比分达到 20：1 而不抱怨。当爱丽丝开始抱怨事情不公平时，亨利对她有点怨恨，因为他一直认为比分是公平的。他怨恨她不再感激他，因为他误认为她肯定是真心实意地感激他的，不然她怎么会不停地为他付出那么多呢？面对她的指控，他愤愤不平。尽管事实上是他付出太少，但亨利觉得爱丽丝应该向他道歉。

为了解决这种难题，男人应当主动担当给予者的责任，多考虑一下女人的所需所想，化解女人心中长期累积的愤恨。女人也应当承担责任，不应该把自己当成一个牺牲者一样，并把比分拉得太大。只有双方共同努力，他们才能重新填写一个新的公平的积分卡。

如果我们能相互了解

以上例子非常清晰地向我们揭示了这样一个道理：如果不了解男女之间的差异，我们在处理两性关系时就会产生许多问题。如果

能深入了解这种差异，我们就能构建出新的方法平息这种由来已久的冲突。

让我们回过头来再看看上面的例子，帕特里克应该学会怎样支持珍妮弗。当她烦恼时，他要认真倾听她的诉说，并探索她的内心感受；他应该懂得不能以帮助男人的方法去帮助她，那样会使珍妮弗原本沮丧的心情更加低落。

如果珍妮弗能理解男女之间的差异，懂得帕特里克并不是吝于付出或想收回他的爱，她就不会遭到他那样的对待了。如果她懂得在帕特里克烦恼的时候，他最需要的是空间，她就会离开，让他单独待一会儿。而帕特里克也将学会在自己情绪不佳的时候，想方设法让珍妮弗确信他是爱她的。珍妮弗可以用其他的方式向帕特里克倾诉自己的烦恼，并且不让他感到她好像是在责备他。

如果亨利和爱丽丝知道这种差异，他们就能够找到新的方法去处理他们之间的问题。如果爱丽丝懂得男人，她将明白男人就像消防员，如果哪个地方失火了，他们就会全力以赴地把火扑灭；没有火灾时，他们就会在家睡大觉，养精蓄锐准备扑灭下一场大火。懂得了这一点，她会明白如果她不能持续地表示她的要求，他便会认为一切正常，不用再给予什么了。这样，爱丽丝就可以用亨利能够理解的方式来表达她的需求，而不夹杂任何愤怒之情。

类似的转变也会发生在亨利身上。如果亨利明白男人和女人之间存在很大差异，他就会理解，当女人感到失落时她们会豁出去，直到自己精疲力竭为止。以后，当爱丽丝感到失落不能自持的时候，他就不会再无意识地责怪她喋喋不休，而是满怀同情之心，倾听她的诉说，满足她的要求。

爱丽丝则会懂得，面对女人的愤恨，男人会变得消极、懒惰。当她再次面对亨利的过度消极，就不会再怨恨对方，而是站在关爱体谅的立场上，对亨利为她所付出的一切表示感激。



当她的愤懑得到了释放，她便能坦率地向他请求帮助了。只要女人不是用命令的口吻，带着愤恨的心情，以牺牲者的姿态请求帮助，男人通常是有求必应，竭尽全力满足女人的需求。

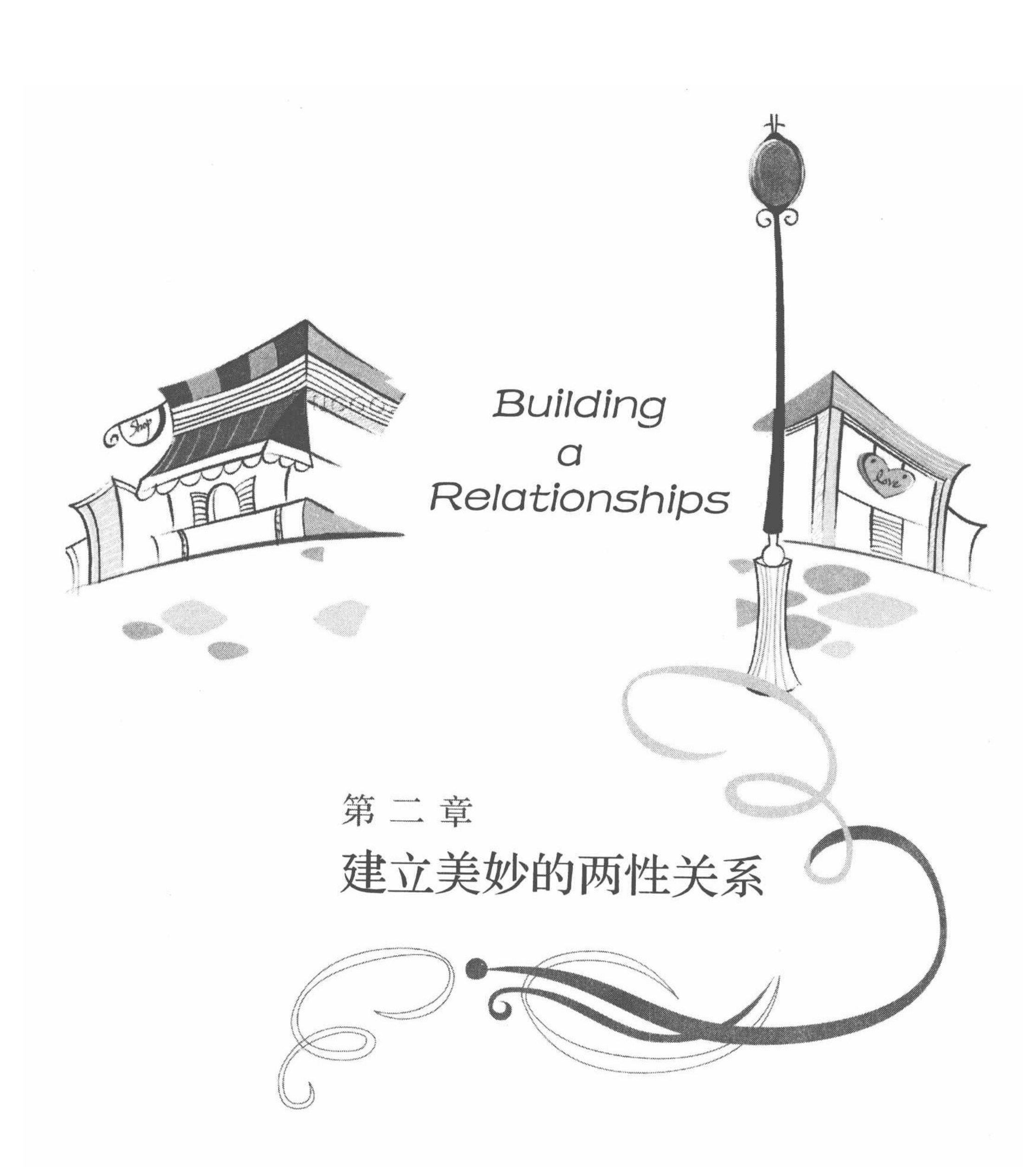
另一方面，亨利会懂得，当女人感到自己失去宠爱的时候，她们会惊慌失措，并给予得更多。当爱丽丝好像对他的日常生活特别感兴趣时，亨利应当明白爱丽丝是想让他对她的生活更加关心。他因此懂得了该对她的一切表示兴趣，以回应她的需要。

如果有一天亨利因为自己的“热心”碰到了她的“冷面”，他应当想到，如果她心中没有长期累积的愤恨，她会对他的付出表示感激的。他应当明白，她仅仅是想把自己的情感向他倾诉一下，为了重新感受一下他的爱与赏识。

下一次当她怨恨他的时候，她应该懂得，如果他真的明白她的需要，他是会毫不吝啬地给予她更多的。她会自责自己表达爱与请求的方式不对，不能让对方明白自己的真实需要。她应当认识到，男人不会像女人一样很快改变自己做事的方式，但是一旦他们改变了，就会坚定不移。另一方面，女人也不会像男人一样很快改变自己的情绪。当爱丽丝向亨利倾诉心中的苦恼时，亨利应当学会耐心地倾听。

想象我们的伴侣或爱人是来自遥远星球的外星人，有助于重新点燃我们内心想去理解对方的渴望，而不是妄加指责。毕竟，面对一个可爱的外星人，你不会试图去改变他。相反，你最有可能的是感到一种强烈的好奇心，想去了解他与我们的不同之处。为了达到目的，你可能会十分耐心和宽容。这种用接纳、宽容的态度去理解别人的愿望，是建立美好的两性关系的基础。如果我们能允许我们所爱的人有不同之处，爱情之花就会盛开。

在下一章里，我们将探讨打造美好两性关系的四个关键内容。



第二章

建立美妙的两性关系



建立和谐美好的两性关系，有四个关键内容：

一、有目的的沟通——带着理解对方、并且让自己被对方理解的目的去沟通。

二、正确的理解——理解、欣赏、尊重我们的不同之处。

三、放弃指责——放弃对自己及对方的负面的评判。

四、承担责任——承担起你所期望的那种关系的责任，学会宽容。

这四项关键内容可以释放你的潜能，使你成功地建立起充满浓浓爱意、和谐的两性关系，实现你的希望与梦想；它们不仅能帮助你认识到你们的关系在过去为什么会出现问题，更能为以后稳定、充满活力的两性关系奠定基础。

沟通的目的是让对方理解你

如果我们想了解和尊重彼此的差异，沟通是十分必要的。在我的第一本书《治愈内心的伤痛》里，我深入探究了“坦诚”，特别是向对方倾诉真情实感在两性关系中的重要性。只有真诚沟通，才能使双方更加亲昵。但是，如果不了解沟通的目的，即使拥有最好的谈话技巧，也会不可避免地遭遇失败。

沟通的目的是什么？怎么能知道它会对我们的沟通产生影响呢？为了回答这个问题，我想和你们分享一下我的亲身经历。有一次，在亲密关系研讨班中午休息时间，我和妻子在一家饭店等待着吃午餐。我告诉侍者我们有急事，侍者很快给我们安排了座位，并拿来了菜单。我们点好了菜。到此为止我们的沟通似乎一切正常。

在我们点菜的时候，另一组客人被安排在我们的邻桌。在我和



妻子等待我们的饭菜时，他们在悠闲地点菜。不到十分钟，他们的菜全上齐了。虽然我们在先，可是我们的饭菜还不知在哪里。

我的火气开始上蹿。又过了五分钟，我们的饭菜还是渺无踪影。怒火在我的心中翻滚。

我逮住侍者，强压着怒火对他说："我想再提醒你一下，我们下午有急事。我们邻桌后点的菜都上好了！"我脱口而出，"可我们的什么时候才好呀？"

"马上就好，先生。"他说。

我们的还没有来。我又找到了那个服务员："我们邻桌的客人都已经开始用餐了——我们的到底什么时候才好？"

"马上就好，先生。"他还是那句话。

不用说，我愤怒极了。我所有的同情心和修养，连同我的交流技巧都被怒火吞没了。我回到我的座位，准备发动一场"战争"。在我们继续不耐烦地等待时，邻桌的客人已经享用完午餐，付了账。

当时我实在忍无可忍了。在去找饭店经理的途中，我看到了那个侍者。我再一次走到他跟前，向他解释我们时间很紧之后，我又问他："我们的饭菜到底什么时候才好？"

"马上就好，先生。"他面带恐慌地重复了那句话。

所幸这时我又追问了一句："我们的饭菜为什么要等这么长时间，为什么先给那些后来的服务？"我终于向他说明了我生气的原因。

这次，侍者解释说："先生，那些客人点的是三明治，与您点的菜不是同一个厨房做的。您点的菜是主菜，由主厨房做。可能您不知道，隔壁房间里有一个毕业聚会，我们被他们缠着脱不了身。厨师向我许诺，您的马上就好。实在抱歉，让您久等了！"

听完这些话，我心中的怒气和烦恼顿时烟消云散。因为我理解

了当时的情景。基于这种理解，我不仅能够充分体谅侍者的难处，也能放松心情耐心等待了，没有丝毫的紧张和愤恨。事实上，我开始欣赏四周的美景，享受和妻子在一起的美好时光。现在，大家都明白了吧，一直到我寻求更多的理解，想弄清事情的原委时，我与那位侍者的沟通才有效。

如果我没有采取寻求理解的沟通模式，很可能会用控制、操纵式的沟通模式，把事情弄得一团糟。我很可能指责侍者："真不敢相信会发生这种事情！我要和你们经理谈谈！"或者大发雷霆："如果三分钟之内，饭菜还不送上来，我们立即走人，以后再也不进这家餐厅了！"

当我们感到烦恼或是受到威胁时，沟通常被扭曲，甚至会火上浇油。如果我们想用语言去恐吓、威胁、反对、伤害、挑衅，或想达到让某人感到愧疚的目的，那么我们就是在错误地使用沟通这个工具。或许你能成功地控制局面，但是，也不可避免地制造了愤恨。真正富有成效的沟通应当带有让对方理解你，并且更加全面地理解对方的目的。

误解会毁灭沟通

在建立和谐美满的两性关系的过程中，最终起关键作用的不仅仅是沟通。

沟通仅仅是一个工具。通过它，我们能达到相互理解的目的。正确的互相理解，能增进彼此关系，误解则会毁灭它们。有目的的沟通能促进正确的理解。

你不妨想想看，有多少次你与爱侣争执不下，后来却发现是误会一场？两性关系中一个常见的问题是，当我们熟悉对方之后，我们总认为自己对对方的言语行为的理解是非常正确的。我们以为自



己知道他们所表达的意思，殊不知经常误解对方的真实意图，并且习惯匆匆得出错误结论。

在给人们做两性关系辅导时，我经常担任“口译员”的角色。往往他这样说，她却那样听；她表达的事情，他又予以否定。于是，双方唇枪舌剑，争执不休，就好像他们说的是不同的语言。不过，通过我使用她能懂的方式转述他的话，同时以他能了解的语言解释她的用意，许多冲突就消解了。

记得有一次我问我的客户马莎：“你需要丈夫什么样的支持呢?”马莎深深地叹了一口气，然后开始哭泣：“我只希望他能够认真听我说话……我觉得他不爱我了。”

当她的丈夫乔听她叙述时，我发现他的表情越来越冷漠。然后他默不作声地耸了耸肩。面对乔的沉默反应，我看到马莎的表情更加沮丧和不信任。

接着，我问她如何理解丈夫的反应。她说：“他一点都不在乎我。他的沉默好像是在告诉我：‘你错了。你要求的太多了。你总是说些让人不感兴趣的无聊话题。’”

乔开始争辩，说她误解他了。我打断他的话并问，当妻子感到烦闷，想向他倾诉的时候，他心里到底是怎么想的?

“我感觉十分沮丧。我在想我这周做的许多事情，都是想让她明白我是多么地爱她，她却毫不领情。我感觉很失望，因为我不知道该怎么做才好。刚才，她竟然又那样理解我的反应，我十分气恼，决定和她好好理论一番，让她知道自己错了。”

马莎误解了乔的漠然，认为他对她很冷漠，在指责她。讽刺的是，即使他原本准备耐心倾听她的感受，马莎对他的反应的误解却真的激怒了他，使他真的冷淡她，责怪她。如果没有心理医生的协助，他们肯定还要继续争吵。

所有热恋中的男女都有那种天生的、积极的、关爱的、脆弱的

情感。仅仅由于误解和错误的设想，这种情感就会迅速被抛到九霄云外。

绝大多数的关系紧张都源于误解。好的沟通能减少误解，确保两性关系向和谐美满的方向发展。学会一些基本的沟通技巧对你大有裨益。带着去理解别人的美好愿望，沟通就会顺利进行。

以下多种层次的认知对达成有效沟通是必要的：

· 深入了解自己和他人。

· 了解男人和女人在压力下的不同反应。

· 深入了解我们言语行为背后的真实情感。

· 了解别人言行及对事情的反应背后的真情实感。

· 认清表象与事实之间的差距（比如你的伴侣耸肩与你耸肩所表达的意思可能完全不同）。

· 明白对你而言很容易开口的事，对伴侣而言可能极为艰难。

· 明白有些话你听起来可能很顺耳，别人听起来可能很刺耳。

· 明白你认为做某件事可能对他人有帮助，其实则不然，即使是对你自己有好处，对别人也不一定有帮助。

· 明白我们使用的是不同的语言，仅仅是听起来好像一样。

只有当我们认识到人人都是独一无二的个体，并且彼此之间很容易误解时，正确的了解才可能产生。只有通过理解和尊重我们彼此之间的不同，我们才能真正构建起联系彼此的桥梁。

为何畏惧与众不同

我们无法接受我们之间的差异，原因之一是在我们的成长过程中，与众不同容易受到讥笑或排挤。想要受人欢迎或有影响力，我们就需要和那些受人欢迎、有影响力的人一样。当我们还是孩童



时，我们花费了很多时间，试图和别的孩子一样。

即使现在我们长大了、成熟了，并且很幸运拥有能够真正支持我们个性发展的父母，我们仍然认定与众不同有被拒绝或遭遇失败的危险性。

绝大多数人对与众不同有不同程度的不安感。我们害怕有人会过来纠正我们，责怪我们不对、行为不当或不够资格。不幸的是，这种担心是有道理的。缺乏安全感的人充斥着我们这个世界，他们随时准备着向那些胆敢标新立异、凸显自我的人猛扑过去。基于这个原因，与众不同被认为是一种威胁。

相异，所以相互吸引

就像磁铁同极相斥、异极相吸一样，人与人之间的相异之处，正是吸引力之所在。当我们深入了解对方之后，就能赏识他们独特的个性。

男人和女人之间的真正差异其实是互补的，可以给彼此提供一个获取平衡的机会。比如，一个遇事冲动的人，往往容易被随和、宽容的人所吸引。通过交往，前者能够被后者的品质潜移默化。后者随和、宽容的品质，能够平衡、支持或是补充前者长期养成的咄咄逼人的个性。正是这种互补的差异把我们紧紧地吸引在一起，并产生了我们称之为“爱”的神秘情感。

除此之外，这种充满魔力的相异特质，能够为亲密关系开辟新天地。当我们接纳和欣赏彼此的不同时，我们开始发现彼此的相似性。虽然我们每个人都是独特的个体，但就很多方面而言，我们其实是一样的。这种看起来相互矛盾的现象却表明了一个奇妙的真理：那个和你共度一生的人，通常是和你相异又相似，与你互补的混合体。

诠释这个神秘的混合体有很多方法。下面是我从生活在充满爱

意的两性关系中的人们那里听到的几种表述：

· 我们的个性截然不同，但我们拥有的相同的活力，把我们紧紧连在一起。

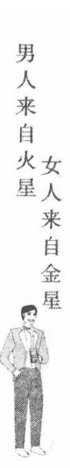
· 我们在许多方面都不一样：他是个夜猫子，我喜欢早起；他是个喜欢幻想的人，而我非常实际；他处事从容，不急不躁，我做事瞻前顾后。但就某些层面来说，我们极为相似，好像从同一个模子里铸出来的。

· 有时我很爱她，有时又非常恨她。我不爱她的时候，常常是因为我无法去爱她——当时我心情不好。我心里明白，我们的结合是正确的。

· 虽然我们的问题完全不同，但有一个共同点，那就是我们都有一大堆问题。我们已经学会了在不使对方心情糟糕或不伤害对方自尊的情况下，帮助对方解决问题。我想如果他是完美的，没有任何问题，我就会觉得好像是我把他弄出问题来似的。

· 我们婚姻的前两年十分完美。之后，感情日渐淡薄，浪漫情怀也被现实生活消磨殆尽。有一天早晨醒来，我突然意识到，我们是截然不同的两个人，相似之处极少。这实在令人沮丧和失望。就是从那时起，我开始明白什么是真正的爱。通过交流彼此的情感、释放内心潜藏的愤恨，我们才开始真正了解对方，互相关爱。我开始去爱现实生活中实实在在的他，而不是我心中期待的他。

从以上的实例中我们可以看到，爱是通过接受和理解慢慢培养起来的。只有这样，才能实现爱的目的——调和彼此的差异，并构建一个积极的持久的男女情感关系。



消极评价会毁灭亲密关系

正确地相互理解，会自然而然地产生一个结果——放弃消极的评判。这正是构建互相支持的亲密关系的第三项关键内容。当我们能够理解我们之间的差异，并成功地交流我们的情感、思想、渴望时，我们就会放弃对对方消极的责备。

对自我及自我行动的结果的消极评价，会遏制我们的聪明才智的充分发挥，最终使得我们不能充分地享受我们所拥有的一切及我们的生活。责备和批评也是自我贬低的征兆。

当我们觉得自己不够好时，便倾向于认定我们拥有的或是属于我们的不足；也就是说，我们会感到自己没有足够的时间、金钱和爱；我们会觉得我们的朋友不够多、我们的家庭不够幸福。消极的评价会毁灭我们的亲密关系。

直到我们能够理解、赏识、尊重彼此之间的差异时，我们才会停止这种消极的责备。当我们能够去爱，去欣赏，去尊重别人时，我们才会自然而然地接受和欣赏自己。这就是放弃责备的真正秘密所在。爱别人才会爱自己，而通过珍爱自己，我们才真正懂得关爱他人。当我们能够创造一个充满爱的亲密关系时，我们的自尊、自我价值感才会与日俱增。

对他人的种种消极评价，其实也是自我愤恨的症候。绝大多数的消极评价，都是我们内心深藏着的这种观念在他人身上的投射。

赏识我们的相似性

真正的亲密关系始于知晓和赏识彼此之间的差异。理解和尊重差异的好处，是我们能够更加清晰地赏识我们的相似性。认知我们之间的相似性，会产生一种积极的态度——同情、理解、接纳、宽

容、同一。认可彼此的差异，能产生吸引力、赏识、兴趣、尊重、有目的感以及兴奋。

当我们成功地理解彼此时，通过真诚地分享双方的喜怒哀乐，倾心地聆听你我的心弦颤动，我们就能够认识并摒弃那些使我们产生隔阂的消极评判。现在明白了吧，阻隔彼此的罪魁祸首并不是天生的差异，而是由于误解而产生的对差异的消极评判。

承担责任，不以受害者自居

构建亲密关系的第四项关键，是对两性关系中所发生的不愉快的事情承担责任，并试着宽容。负责任的态度与习惯扮演受害者的倾向正好相反。如果你不能认识到你应当负起相应的责任，你就几乎不可能宽容他人。

你是否有过这样的感觉："我不停地付出、付出、付出，但我一点儿回报也没得到。"或是："我本来心情不错，却被你破坏了。"这正是标准的受害者心态，表明不愿承担相应的责任。

受害者认为造成关系紧张或是彼此烦恼的责任不在自己，并觉得无力改变现状。受害者忽略了他们挑起事端的责任。这种受害者式推卸责任的态度，不仅毁灭了我们的亲密关系，也毁灭了我们的生活。

受害者往往不肯承认如果他（她）们改变一下处理问题的方式，一切就能柳暗花明。他（她）们不愿意承认他（她）们是如何挑起纷争的，不愿去弄明白他们是怎样误解形势，把事情弄得更加糟糕的。更有甚者，他们拒绝从中吸取经验教训，不愿面对真实的自己。

愤恨和责怪他人，是受害者心态的表现之一；他们还否认自己的责任。



当我们愤恨时，我们多半不愿去相信或接受我们所愤恨的人。之所以不信任，是因为我们不理解是怎么惹恼了他们；至于不接受，是因为我们错误地期望他们能够明白我们需要什么。心灵感应有时候在女人之间很容易，但想要男人猜透女人的心思，或者要女人懂得男人的想法，恐怕比登天还难。

当我们生某人的气时，通常不会考虑他们为什么那么做，也不会设法去证实他们为什么以那种方式感受事物。简而言之，我们总是感觉好像自己是受害者，而对方则是十恶不赦的坏蛋。

为什么会在无意中触怒对方

从以上所述中我们很容易得出这样的结论：如果不能彻底理解男女之间的差异，有时候我们就会无意识地“踩到别人的脚趾”。明白了彼此的差异很大——就像火星人和金星人一样，便能较为心平气和地探索自己为什么会在无意中冒犯对方。

以尊重差异的态度探讨彼此互动的模式，有助于理解我们的行为会对别人产生怎样的影响、他们对我们为什么会有某种反应。但仅仅为个人行为负责，是远远不够的。

在不很明显的方式上，比如看法和情绪，我们也要承担责任。如同行为能激起某种反应一样，看法和情绪也同样能。当我们的看法和情绪在挑衅别人时，我们很难察觉到，但是它们的确能影响别人。

当我们公然地或是秘密地评判他人时，他们的倾向是：我们认为他是什么人，他们会立即以那种人的方式反应。如果我们认为他没有爱心，他可能变得短暂地没有爱心；如果我们认为他冷漠无情，他可能就会以冷漠无情的态度回应。

一般来说，一个人对你来说越重要，你受他的评判的影响或被

激怒的程度就越大。当这个人是你所依赖的人时，他的看法和情绪对你的影响就会更大。在性关系上与你十分亲密的人的看法和情绪，同样会对你的行为产生很大的影响。

例如，当女人认为男人缺乏爱心、毫不体贴时，男人就会立刻做出这样的反应。如果她内心认为他没有爱心，即使她装作十分欣赏他是一个多么有爱心的人，他也会对她做出更加没有爱心的反应。那时，他的爱心已经被她的消极评判所激发的没有爱心的反应所淹没。他们的关系越密切，他被激起的反应就越大。

当男人认为女人不明事理、过于情绪化时，她就容易变得不明事理、过于情绪化。如果男人内心认为女人不可理喻，即使她向他倾诉时他装作很理解她的样子，她还是会失去平衡，变得不知所措、惶惑不安。

然而，当我们受到评断、被冒犯时，并不意味着冒犯者要对我们的反应负全责。我们应当对我们的行为和反应负责。责备冒犯者并不是一个合理的借口，而是你以受害者自居的另一种方式。

了解了我们的看法和情绪何以触怒别人，并不意味着我们应该宽恕或原谅被冒犯者的过激言行。这只不过是给了我们一个理解伴侣的思路，打开了一个让我们充分理解他们的过激反应的通道。

还有一个更加强大的挑起事端的手段——愤恨。正如消极评判能让对方暂时“官能障碍”一样，愤恨能让对方长时间的“官能障碍”。如果男人总是愤恨妻子情绪反复无常，很可能会导致她长期神经过敏。女人若总是愤恨丈夫对她冷漠的态度，很可能致使他持续的漠不关心。

许多做丈夫的满怀爱意地回到家里，但一见到妻子，就突然变得沉默冷淡。她的表现也许能让他接受，但是她内心潜藏的愤恨使得他作出了冷漠的反应。

类似的情形也会发生在女性身上。做妻子的原本对丈夫充满柔



情蜜意，可一回到家里见到丈夫，就变得情绪低落。他的表现也许完全可以接受，但他内心无形的怨恨激起了她消极的情绪反应。

只要心中有怨恨，我们就很难改变我们的消极评判。它们植根于我们心中，只有宽恕才能将它们斩草除根。如果不能将它们释放出来，它们惹事的威力就会越来越强大。无论你认为你的修养有多好，能将愤恨伪装起来，它还是会表现在你的行为、反应、言语、体态、眼神以及说话的口吻上。它们会从你的心里偷偷地渗透出来，不管你是否能觉察到。

心中若没有愤恨，对一个人进行评价时，原先消极的评判就会很容易被积极的看法所取代。但是，如果你心中充满愤恨，无论有意识还是无意识，你对他作出的都是消极的评价。

愤恨不仅是产生消极反应的导火索，还是有效沟通的大敌。当你满怀愤恨地向对方诉说你的看法与情绪时，对方（你所愤恨的人）根本不可能对你始终敞开胸怀。在两性关系的初始阶段，彼此之间之所以能够畅所欲言，是因为心中都没有愤恨。

久积的愤恨能逐渐销蚀我们的爱。要想释放心中的愤恨，首先要从自身找原因，想一想我们为什么会惹恼对方。有了对伴侣的深入理解，再加上有效的沟通，我们就会很容易做到宽容。

压抑愤恨会把事情弄得更糟

因为错误地评价对方，认为对方缺乏爱心、错误或不够好，我们才会无意识地惹得他们“官能障碍”。认识到了这一点，我们就能够承担起自己的责任。

然而，还有一个阻挡我们勇于承担责任的严重障碍——压抑。不论男人还是女人，都习惯压抑自己的愤恨。当愤恨被压抑时，我们感觉不到它的存在。因此我们就不愿意承担挑起事端、弄得对方

"官能障碍"的责任。压抑心中的愤恨会把两性关系弄得非常糟糕。

如果一个人竭力变得充满爱意、通情达理，但是又不善于沟通，那么他就会压抑自己的愤恨。他们越是想变得充满爱意，就越压抑自己的愤恨。当伴侣的反应好像是被他们的消极评判和愤恨激怒了似的时，他们很难愿意去承担什么责任。在这种情况下，努力试着被认可的好心（因此就压抑愤恨）把事情弄得更糟。

假如一个男人用球棒把他的妻子打得头破血流，他很容易对他的鲁莽行为所造成的后果负责。妻子责怪他、骂他，他都能接受，因为他明白是他惹的祸。

但是如果是他用压抑的愤恨猛击她的心，她的心在流血，她因此责骂他，他就很难承担责任。她因他无形、无意识的伤害所引发的情绪反应，在他看来，是无理取闹。

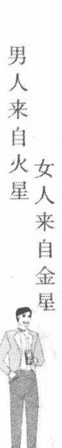
仅有好的意图是不够的

你也许想变得充满爱意，甚至会为此竭尽全力，但如果你总是带着愤恨的情绪，那么你的爱就永远不会被对方认为是纯正的。当你心中的愤恨烟消云散时，付出关爱会不费吹灰之力。当我们爱得辛苦、爱得费力时，通常说明我们正在压抑自己的愤恨。

回想一下当你陷入热恋时，曾觉得很难付出爱吗？当我第一次遇到妻子时，根本没有感到我必须"努力"去关爱她、欣赏她。当女儿还很小，从床上掉下来时，我并不是必须"努力"去照顾她，我只觉得全身每个细胞都充满爱的活力，奋不顾身地冲过去保护她。

想想那些你非常尊敬的人们，他们在很多方面都取得了令人瞩目的成就。你觉得自己必须"努力"去尊敬他们吗？

如果积极的态度不是从心底自发的，那么它就是做作的或是虚



伪的。当我们感到愤恨时，必然无法将之完全隐藏。这会使聆听者处于防卫的状态，以免被我们责骂。

对压抑的愤怒有所认知之后，我们在亲密关系中就能更容易承担更多的责任，充分认识到我们的消极评判——无论已经表达出来的还是隐藏在内心的，是如何挑起事端或使我们得到很少的支持的。

琳达，三十八岁，结婚十二年了。经过几年的心理治疗，她认识到对婚姻中的许多问题自己应负同样的责任。十二年来她一直认为自己是个受害者，认为丈夫鲍勃不爱她了。她一直怨恨鲍勃对她很冷漠。现在她认识到了，正是她的愤恨使得丈夫不能理解她的真实感受和需要。当丈夫觉察到她内心的愤恨时，她怎能奢望他的体贴照顾呢？

琳达原本以为，只要她不直接说出来或是表现出来，鲍勃就不会觉察到她的不满。所以，她认为鲍勃没有理由感觉到被责备了，因为她并没有公然表示对他的愤恨。她竭尽全力地掩饰她的愤恨，甚至与鲍勃做爱时都不遗余力地主动满足他。当他无动于衷时，她自然怒上加怒。

她原本以为自己把愤怒隐藏得很好，但是鲍勃仍能从她面部的紧张或语调上感觉出来。结果，无论她什么时候请求他的帮助，他的反应都是拒绝和冷漠。

通过心理治疗，琳达清楚地认识到，她应当为这些问题的产生负相应的责任。她认为自己有能力去改变这一切。她的确有这个能力。当她改变她受害者的姿态，她的婚姻便发生了戏剧般的变化。

强调琳达应为婚姻负责，并不是说她的丈夫鲍勃就没有任何责任。俗话说，一个巴掌拍不响。尽管如此，琳达还是应该认识到，自己有责任以不带愤恨的态度与鲍勃沟通自己的情感和需求。另

外，她还有许多其他事情要去做——认识并释放内心的怨恨、学会真诚地去爱她的伴侣。

通过写“感受信”——稍后你也会学到，琳达得以探寻自己心灵深处的情感，并释放了内心的怨恨。当她学会用充满关爱而不是愤恨的态度去沟通时，她惊喜地发现鲍勃能立即回应她的需要，给了她渴望已久而鲍勃早就想给予她的一切。他们感觉两人像是在度第二个蜜月一样。

当我们能够彻底明白，在两性关系的问题上双方都有责任，心中的愤恨就会很容易消解。但只要我们感觉自己所做的一切都是对的，且没有得到丝毫的回报，那么，我们便注定一直沉溺在受害者的角色当中无法自拔。

知识就是力量。认知我们之间的巨大差异，能使我们产生一种强大的力量，变得更加善解人意、更加宽容、更加尊重与欣赏他人。懂得我们心中潜藏的愤恨会激怒他人，则让我们勇于承担责任。若能深刻理解我们之间的差异，我们就能摒弃迫使我们想改变对方而不是欣赏和支持对方的消极评判。





The Primary Differences Between Men and Women

第 三 章

男人和女人基本的心理差异





男人和女人之间最容易识别的差异是生理上的。当然，其中最明显的，是生殖系统的差异。但是，大量的研究表明，男女之间还有其他同样重要的生理上的差异。请看下面的例子：

一般来说，男人的皮肤较厚，女人的皮肤较薄，因而，女人较早出现皱纹。

男人的声带比女人的长，因而，男人的声音比女人低沉。

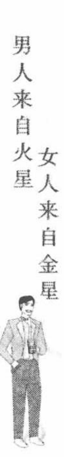
男人的血液比女人的多，并且血液中的红血球数量比女人的多出大约20%，这意味着男人得到的氧气比女人多，并且具有更大的能量。男人的呼吸比女人深，女人的呼吸频率比男人高。

大体上来说，男人的骨骼比女人的粗大。女人的骨骼不仅小，而且排列也和男人的不一样。女人走起路来特别撩人，原因是她们的骨骼结构和男人的不同。女人的骨盆是为生育所准备的，所以比男人的宽大，这就使得她把身体的运动都放到下肢上，走路时就有一定的摆动和摇晃的节奏感。

男人身体肌肉所占的比例大于脂肪，女人的则小于脂肪，这使得女人比男人更难减肥，也赋予了男人更强大的爆发力。

另一方面，女人的皮下脂肪丰厚，这使得她们在冬天不会感到十分寒冷，夏天不会感到太热。这些额外的脂肪还给她们更多的能量储存，因而她们比男人更有耐力。

虽然这些生理上的差异很重要，但是，使我们对增进两性感情的艺术产生新的洞察力的，是心理上的差异。只不过，这些生理上的差异为深层的心理差异奠定了基础。



男人和女人基本的心理差异

男人和女人不仅在生物学上和解剖学上不同，而且在心理学上也迥然不同。举例来说，正如我们所常见的，和男人相比，女人比较相信直觉、感性，对爱情和男女关系比较感兴趣，且对压力的反应与男人的不同。她们对两性关系有各种各样的抱怨，能找出许许多多的问题。很多人认为这种差异全都是文化上的，在孩童时代由于环境的原因造成的。其实这种观点是荒谬的。

当然，文化熏陶和父母的教养方式会影响男女之间的差异，但并不是造成男女根本差异的主要因素。从实证的角度来说，这些差异是由我们生理上的 DNA 组合不同所决定的。当男孩、女孩逐渐成长，才会更进一步受到家庭和文化环境的影响。

在探讨两性差异的过程中，千万别误以为所有男性都符合我们对男性的描述，而所有女人也都符合我们对女性的讨论。在现实生活中，男人和女人都是千差万别的。给男人和女人制造任何模板形象，最终都会误导我们对差异的理解。生活中的每一个男人、每一个女人都具有许多品质和个性特征，很多都是男女共有的。当然，某些大致的差异是符合大多数男人和女人的。一般来说，男人多半具有阳刚之气，女人大都显得阴柔。这些分属于两性的基本特质，正是我们探索的重点。

归纳两性的特质，会产生一个问题，那就是如果有人不符合你的描述，他会认为你的结论不正确。但是，在探讨过程中不断澄清、解释各种特质并不受性别局限——如果某一方面得到了较多的发展，他（她）就会具有某些异性特质，这未免太烦琐了。为了避免这种矛盾，读者不妨把对男人特性的描述，看成自身拥有的男性特质；把对女人特性的描写，看成自身拥有的女性特质。

在刚开始，我们为了讨论的需要所做的分类，可能会让人感到有些迷惑。不过，性别角色颠倒或是模糊不清的现象，在我们的社会里比比皆是。为了充分发展与男性相似的潜能，女人往往会压抑自己的女性特质。换句话说，她们拒绝了不同程度的女性特质，努力呈现男性气概；同样，男人为了发展他们潜在的温柔特性，会刻意排斥他们的许多男性特质。

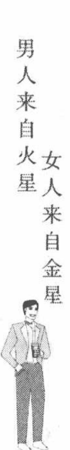
当然，发展自己的潜能是成长的表现。但是，为了避免产生新的问题，我们必须学会在不否认自身基本特质的前提下发展我们的潜能。这些基本的男性特质和女性特质会在本书的很多章节中提到。

现在的许多女性被逼得像男人一样。她们对爱情、自由、尊重的追求与日俱增，甚至不惜以否认自己的女性价值和特性为代价。女权主义鼓励女人去发现自身的男性潜能，但被许多女人错误地理解为女人应该像男人一样。于是她们就拼命地拒绝属于自己本质的女性天性。

另一方面，许多男人也不甘落后，马上响应她们。他们竭力想使自己“温柔”、“细腻”一些，以便能取悦那些像男人的女人。这些“温柔细腻”的新男性却并不受女性欢迎，被认为是“过分娘娘腔”和“很好，但缺乏魅力”。为了变得较为女性化，这些男人牺牲了他们自身的许多男性特质。于是，他们非常沮丧，因为他们意识到20世纪50年代的旧观念早就行不通了，而新的能明显起作用的还没有找到。

我们无法提供符合每个男人或女人特点的标准模式。但我们可以确定地说，在培养和尊重本质特性的基础上，追求自我潜能的发展才是最佳途径。放弃自身的特性和品质去追求别的东西，无疑是舍本逐末。

今天的我们之所以会面临这种困惑，是因为我们缺少对彼此差异的接受能力。通过认识自己、接纳别人的不同之处，我们将



学会如何发展这些互补的价值观念和个性特征，而不是放弃真实的自我。

譬如，一位凡事讲究理性的男性，首先需要接受和欣赏自己的理性品质。接着，他可能会被一个直觉型的女人所深深吸引，因为直觉和理性是两种互补的特质。通过爱、理解和尊重那个温柔的直觉型女人，这个阳刚之气十足的理性男人，会自然而然地发展他的直觉能力，且保留原有的理性。

另一方面，一个直觉型的男人首先需要接受和欣赏这一点：他已经高度发展了他的女性潜能。为了发展他的直觉能力，他很可能压抑了理性这一男人特质。现在，为了恢复平衡，他将被理性女人所吸引。通过爱、接纳和尊重她及她的理性特质，他会自然而然地变得理性，并保留已经发展的直觉能力。

当我们用归纳法探索男女之间的一般差异时，请读者记住，这只是一般的规律，并不是放之四海而皆准的真理。

就某些方面而言，对男人和女人的典型差异需要做夸张的描写。尤其当面对压力时，这些差异就会最大程度地暴露出来（在第五、六章里，我将论述男人和女人在压力之下的不同反应）。心平气和时，我们内在并存的两性价值观、特质、个性会得到比较平衡的表现。

即使是一个已经发展了女性特质的男人，置身压力之下，仍会出现典型的男性反应。他会非常自信地认为，通过努力，他能够发掘并发展具有互补作用的男性特质。

同样道理，本书中曾经提到的具有男性特质和个性的女人，可以运用我们对女性特征的描述，去承认、发现被自己否定的女人味。无论她曾经如何否定自己去追求男性的阳刚，现在她都可以朝着关爱、接纳、培养她的女人味的方向努力。

女性心理是男性心理的镜中影像

让我们以镜子为例，来说明为什么男人和女人看起来相似又相异。男人和女人之间的心理差异，就好比镜中的影像。当你看着镜子，你会看到你自己；至少，你会认为那影像是你自己。

当你凑近镜子仔细看，你会发现镜子里的人看起来像你，其实和你很不一样——你在镜中的影像是相反的，所有的都是相反的。

女性心理是男性心理的镜中影像。在很多方面，男人和女人就像是彼此的倒影——不同，但互补。

有一个基本的方法能够帮助我们理解这种差异，那就是牛顿所定义的两种互补力：向心力和离心力。向心力向中心运动，离心力向外运动。这两种明显相反的力，可以作为男女互动的例证。

上小学时，你可能做过一个试验：用绳子系住一只装满水的水桶，以绳长为半径让它绕着你做圆周运动。令人吃惊的是，虽然水桶倾斜了，但里面的水却没有流出来。

当物体绕着轴心快速旋转时，离心力使得它向外运动。这是一种扩张力。如果不是离心力的作用，水会从旋转的水桶里流出来。如果你割断绳子或是放开它，离心力会使水桶从你身边飞出去。

另一方面，向心力又使得物体向轴心运动，它是一种收缩力。正是这种力量使得绳子变得很紧。从某种意义上说，是收缩性使得物体在一起。

这两种力可以用来比喻男人和女人的心理。正如扩张（离心）力，女人的注意力习惯向外投射。她的女性天性倾向脱离自己，和他人联系。当她们坠入情网时，容易把自我忘得一干二净。在两性关系中，女人很容易被对方的需要弄得晕头转向。

另一方面，男人在两性关系中倾向收缩。一旦被女人接纳，



他就会将注意力从她身上收回，关注他自己而不是对方的需要。就像向心力，他习惯掌握自己，很少迷失自我。在两性关系中，男人很容易显得以自我为中心，对伴侣漠不关心，但自己还意识不到这一点。

女人"扩散"，男人"收缩"

女人在两性关系中最常见的问题，是她们会不顾自己的需求，专心致志地为男人着想。女人最大的挑战，是全心满足他人需要的同时保持自我意识。相反，男人最大的困难，是如何克服自私和以自我为中心的倾向。

女人向外扩散，男人却习惯往内收缩。正如向心（收缩）力，男人通常也会围绕一个中心运转。难怪每当他们与女人沟通时，总是沮丧不已。在沟通时，女人经常是天马行空、东一句西一句，而男人则希望她们直奔主题。

一般来说，男人只有对他想要表达的主要思想心中有数时，才会开口交谈。然而，女人谈话却是漫无边际——谈话有助于她发现她的重点。通过谈话理清自己的想法和情绪，她会逐渐发现自己到底想谈什么。

男人需要凝聚心神去认真考虑一个问题，女人则需要通过扩散、分享来把事情弄清楚。当女人开始向人倾诉时，她并不一定知道话题最终会转到哪里去，但是她相信她终究会明白的。对女人来说，倾诉是一个自我探索的有效历程。

很多时候，男人被女人弄得沮丧不已，仅仅是因为他们不懂得男人和女人之间这种"扩散"与"收缩"的差异。他们常会不自觉地干扰女人的探索过程，或认为与女人谈话简直是浪费时间。懂得这种差异的男性，能够通过不擅加评断的聆听，善待和支持女人释

放内在情绪的需要。

女人絮絮叨叨，男人直指重点

哈里斯回到家里，他的妻子劳拉对他说："苏茜又错过了足球比赛，她很失望。你哥哥汤姆打电话来说，他们一家准备六月份来探望我们。我不知道该怎么回答他，也不知道那时我们会在哪儿。六月份我们也许应该去看望我妈妈，恰好在暑假的开始。你知道什么时候放暑假？我始终找不到我妈妈要的那些照片，就是我们在黄石公园照的那一卷。你读了我留给你的那篇不准在黄石公园中喂熊的文章吗？那个公园和以前大不一样了。我还记得我亲手喂过那些熊呢。我希望我们能够找到那些照片。有时候，我觉得生活中的一切都乱糟糟的。我想我们应该花点时间共同安排一下暑假计划。"

唠唠叨叨说了一大堆事情后，劳拉能够稍微集中自己的注意力，找到她想表达的重点：他们需要制订暑假计划。

哈里斯的沟通方法完全不同。他总是先在心里将自己的想法整理一番，然后才说出他的基本看法。

例如，哈里斯获得了一个在六月赚外快的机会。他在想，那份工作值不值得他重新安排暑假计划。他在心中盘算那个工作能给他带来多少收入，他用那笔钱可以为家里应付哪些额外开支。如果不去做那份工作，该怎么安排家庭度假计划？能否先去工作，然后再和家人一起度假？他意识到这不是个好主意。他开始考虑孩子们什么时候放暑假。他又想，有没有一种两全齐美的办法，让他既能做那份工作又不让家人失望……最后，他想："我应当和劳拉商量一下，听听她的意见。"

就这样，哈里斯在心中将问题仔细考虑了一番，才开口表达他的结论或基本看法。他回到家里，对劳拉说："我考虑在六月份做

一份兼职，我们应当计划一下暑假安排。”

由于不了解对方的思考模式，这两种对比强烈的沟通风格就会导致不必要的紧张局势。让我们先探讨哈里斯对劳拉“发散性”沟通风格的反应，再讨论劳拉对哈里斯“聚焦式”沟通风格的反应。

劳拉一开口谈话，哈里斯能够从她的语气里感觉到肯定是有什么事情在烦扰她，她需要他的安慰。当她说“苏茜错过了足球比赛，她感到很失望”时，他在想：“这就是她心烦的原因吧。但她为什么向我抱怨这件事？又不是我带苏茜去看的比赛。她认为这是我的错，认为我应该多关心孩子？我觉得很沮丧，我已经尽我所能了。”

接着，劳拉谈到汤姆打电话来。哈里斯内心的反应是：“汤姆打电话来，和我是不是个好父亲有什么关系？”

之后，她提到她不知道他们是否会去市里，哈里斯心想：“我们还没有商量暑假的事情，我怎么知道暑假计划？你是说我应该立刻给汤姆打个电话吗？我们不必这么急着给他回音。”

当劳拉问他学校什么时候放暑假时，哈里斯暗想：“我怎么知道学校什么时候放暑假？你以为如果我是个比较关心孩子的父亲，就该知道这类事情？你为什么不直接打电话问问学校？我简直不敢相信你会因这件事感到心烦意乱，居然等我回家来问我，而不是打电话给学校。”

当劳拉提到那些丢失的照片时，哈里斯内心的反应是：“她怎么又想起那些老照片了？我早告诉过她我不知道。这和苏茜错过足球比赛有什么关系？她到底想说什么？是的，我很健忘，但我并没有说我要带苏茜去参加足球赛。我怀疑她是在拿我和汤姆比，在说汤姆带着家人去度假了，而我甚至连女儿的球赛都置之不理。真是个荒谬的对比。”

当劳拉提到那篇有关黄石公园改变管理规定的文章时，哈里

斯在想："这篇文章与我和孩子的感情有什么关系？她是不是在暗示说，孩子们都长大了，我因不是个负责任的父亲，错失了很多与他们相处的大好时光？为什么她会对不能再亲手喂熊感到沮丧——她希望我对这件事做什么？我真的感到很纳闷，她为什么对我说这些？"

最后，当劳拉说到她的生活一团糟，需要开一个制订暑期计划的家庭会议，哈里斯的心理反应是："够了。我简直不敢相信她把所有问题都推到我头上。她指责我既非好父亲，又非好丈夫。现在我不想和她一起度暑假了。如果她觉得我是那样的人，为什么还想和我一起去呢？"

想到这里，哈里斯懊恼至极，大叫道："真受不了你的唠叨！为什么每件事对你来说都是那么复杂？让一切顺其自然好不好！"

哈里斯越来越强烈的防卫情绪，来自于他对劳拉的沟通方式的误解。他根本不知道劳拉真正的感受。她拉拉杂杂地倾诉了很多，最后才道出她想表达的主要意思。然而，哈里斯却误以为她最初的陈述是重点。把她沮丧的语气和苏茜错过足球比赛的事联系起来，他认为她接下来所说的都是对最初陈述的发挥。哈里斯完全不懂女人的沟通风格。

现在我们再来分析一下劳拉内心对哈里斯直指重点的男性沟通风格的反应。哈里斯一回家就对劳拉说："我考虑在六月份做份兼职，我们应当计划一下暑假安排。"

劳拉立即感觉受到了伤害，自尊心被触犯了。她愤怒地大叫道："你太自作主张了！你怎么能不和我商量就做了决定？你难道一点儿也不在乎家人？你满脑子都是你的工作。如果没有这个家，你也许会更快乐是吗？难道你不知道孩子们六月份就放暑假了？如果你非去工作不可，至少也该问问我的感受。"不用说，他们肯定是争吵不休。

劳拉错误地推断哈里斯已经做出了最后的决定，不会再听她的意见、考虑她的感受了。她觉得自己被冷落、不受重视。她显然不了解他已经为她和孩子们考虑了很多。事实上，哈里斯是想和劳拉讨论一下这件事，他以为她应该知道这一点。

男人真的自私吗

除了沟通模式，男人的心理“收缩”反应也是让女人大惑不解的源头。女人往往很难明白为什么起初深爱她的男人，会突然变得以自我为中心，对她不再体贴关爱。这种转变对女人来说太陌生了，她以为是自己不好，才令他失去兴趣。

她并不了解，男人习惯将注意力集中在他认为重要的事物上，完全无视他人的存在。当他一心一意地讨她欢心、追求她时，对她关怀备至；然而，一旦他认为他已经得到她时，就会寻找新的焦点，比如，工作上的问题，然后把全副精力投入其中。

在面对压力时，男人们专注目标、忽略他人的倾向会更为严重。这会给人一种自私、不关心他人的印象。此时，他们并非自恋或是自私，虽然看起来却似乎如此。为了解决问题，他们非常专注，无暇顾及其他。其实只要你稍加注意，会发现他们专注的目标，多半最终是为了他人。

女人很难懂得这一点。因为面对压力，女人倾向于发散注意力，更加关注其他人，尤其是她所爱的人。当男人因工作而心烦时，他显得忘了家人的存在，一心只想着如何解决工作上的问题。其实，他的努力最终是为了家人，这也正是男人对工作如此专注的原因。

当女人在工作中感到困扰时，往往会更加沮丧。因为她意识到她忽略了家人，对家人的需要可能更加敏感。处于压力之下，男人

是专心致志，女人是思想分散。

正如我们所看到的，“自动聚焦”是男性向心力的一个表现。它会约束或收缩意识，以加强注意力。女人却误以为，如果男人真的爱她，就会像她一样“发散”他的注意力，时刻全面为她着想。她需要理解男人的“收缩”反应和他们本身固有的男性与女性气质的平衡有关，不能用这个来衡量他们的爱。懂得了这一点，女人就不会愤恨“冷落”她的男人，而是运用技巧获取自己需要的关怀与注意。

寻求内在的平衡点

不论男女，每个人都同时具有男性特质和女性特质。没有这种结合，我们就不可能存在。两性关系中的许多问题，都是由于这些互补力量的内在不平衡造成的。

如果一个男人过度发展阳刚（收缩）倾向，而偏废阴柔（扩散）倾向，当他不关注别人的需要时，就显得以自我为中心和自私。他看上去漠不关心，其实他真正的问题在于他没有发展他的女性潜能，尽管他能够很容易意识到别人的需要。

同样道理，如果一个女人过度发展自己的女性特质，她就会过分关注他人，很少意识到自己的需要。当她遭遇无法得到自己所需要的事物的压力时，她会付出更多。她对别人的需要更加积极主动，毫不考虑自己的需求。她会牺牲自己却不自知。当她有所需求时，却不能将它们表达出来，因为连她自己都没有觉察到。

在压力面前，男人习惯“收缩”，所以会表现得不关心他人。女人对此却不能接受或提供支持，因为她容易“扩散”。为了避免这些极端状态，男人需要去探索、发展和平衡他们自身的男性特质和女性特质。女人同样也是。通过平衡这些互补的特质，亲密关系



不仅能够得到进一步改善，两人还会变得更具创造性。

为了寻求内在的良好平衡，我们自然而然地被那些与自己互补或平衡的特质和个性所吸引。男性特质自然会吸引女性特质，反之亦然。这也正是用来理解男女之间“来电”的秘密之一。

通过学会理解、欣赏、接受和爱这些差异，我们自会发现一个充实、完整的自我。通过爱对方的女性特质，男人会变得比较温柔，同时保持他的男性阳刚之美。通过爱对方的男性特质，女人会变得比较阳刚，同时又不失女性特有的娇柔。通过爱和接受彼此的差异，我们的特质和个性就会得到平衡发展。

吸引力的奥秘

如果留心一下人类的受孕过程，我们就能理解创造的奥秘。男人被女人所吸引；女性的卵子静静地吸引着男性运动的精子。当精子和卵子相结合，一个新生命的创造过程就开始了。

任何一个创造活动都是一对互补力量有机结合的产物。因为生活就是持续不断的创造过程，我们常常被互补的力量所吸引。

当一个人在他人身上感受到与自己互补的力量时，来电的感觉便产生了。这两个人就会自然而然地相互吸引，就像是磁石的正负两极一样。在爱的磁场中，所有能产生兴奋、欲望和吸引力的都是双方互补特性的相互作用。

让激情永不衰竭

通过关爱和尊重彼此，伴侣们能保持各自与对方的相异之处，两性关系也能激情永存。当男人和女人变得日渐相似，他们就会失去相互吸引的力量，或者来电的感觉。与和自己相似的人相处，肯

定很乏味。为了保持两性关系中的激情，我们必须保持彼此的差异，同时逐渐融合伴侣的特质。

在两性关系的开始阶段，我们常常是激情四射。这说明彼此相互吸引的是自身的内在特质。如果我们被对方的热情特质所吸引，那种热情特质会试图从我们的潜能或潜意识里浮现出来，急欲与意识层面的自我整合。

汤姆是一个非常冷漠、孤僻的人，他被热情洋溢、感情丰富的简所吸引。他之所以不知不觉地被她吸引着，是因为她能折射出他的不曾发展的女性特质。通过爱简，汤姆逐渐发掘了自己内在的热情与敏感，以平衡他的冷漠与孤僻。

通过和简相处，汤姆感觉到自己个性的完整，体会到激荡内心的充实感。爱一个完全不同却能反映自己内在特质的伴侣，令汤姆感到无限满足。只有充满激情的两性关系，才能激发出这种感觉。

一般来说，受热情、宽容、脆弱、感性、关爱、柔顺的女性所吸引的男性，通常比较冷漠、具侵略性、武断、理性、成功、坚定。他的这些男性方面的特质，通过和她的女性特质相融合而得以平衡发展。

通过爱和接受女人的女性特质，男人会潜移默化地变得能够爱和接受自己内在的阴柔面。他内心蛰伏的温柔会被她的温柔唤醒，同时又不会失去他的刚毅；他的冷漠会被她的热情所融化；他的侵略性会被她的宽容化解；他的武断会被她的脆弱所平衡；他的权威会被她的爱所中和。通过爱她，他发掘了自己内在的女性特质，实现了个性的全面发展。同时，通过爱他，她也发掘了自身内在的男性特质。

相异又相似的矛盾，正是充满爱与激情的两性关系中必不可少的要素。因为相异，我们与伴侣才彼此吸引；因为潜在的相似，我们互相融合，并拥有熟悉、沟通、亲密的可能性。没有差异，便不



会有相互吸引；没有相似，便不会有相濡以沫。

为什么不再来电

当双方不再尊重、欣赏彼此互补的差异时，两人就不会再来电，再也无法引发热情与活力。少了对立的磁极，自然不再相吸。

有两种做法会导致吸引力的丧失：一是我们试图压抑真实的自我去讨对方的欢心；二是我们企图把对方改造成自己期待的样子。无论是哪种做法——压抑自己或是改变对方——都会破坏两性关系。

“成功”地改造伴侣后，我们或许会得到短期的心理满足，但是最终彼此之间会失去激情。例如，汤姆对简说：“别那么情绪化好不好？你是无事自寻烦恼。”如果简压抑自己的烦恼，强颜欢笑去讨好、适应汤姆，两人产生摩擦的机会自然减少，她也赢得了他的爱。这暂时的结果很好，关系看起来很和谐。但是，汤姆和简逐渐丧失了对彼此的兴趣、激动和吸引力。

如果压抑真实自我的过程继续下去，激情和兴趣就会消失殆尽。他们可能会像普通朋友一样，但再也没有任何激情可言。可喜的是，我们可以扭转这个过程，能够重新发现自我而又不改变对方。

为了赢得对方的爱或是为了获得一种安全感，无论是多大程度的对自己个性、感情、思想和行为的压抑，都会使得激情消减。当我们改变对方或是顺从对方时，不仅是在降温激情，更是在淡漠爱情。

每当你压抑或否定自我以换取爱情时，你都是在折磨自己。这种做法等于向自己宣告：真实的你不值得被爱。每当你试图改变对方，你就是向对方传达这样一个信息——他这样不值得你爱。在这

种情况下，爱情是无法生存的。想通过顺从他人或改变对方来维持爱情的魔力，我们只会把事情弄得更糟。

以爱的名义去压抑自己或改变对方，实际上是一种病态的爱。

改变伴侣或放弃做真实的自我

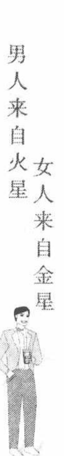
当男人和女人相互吸引时，某种紧张就会产生。两个相互独立的个体，渴求彼此交融。通过接近、相处、共事、沟通、分享、爱抚和做爱，双方更加亲近，紧张逐渐舒解，接着他们会立即经历幸福、快乐、平和、鼓舞、自由、自信与满足感。

这些极其美妙的情感是我们内心的特质被唤醒的结果，它们还会使我们感到自身的完整。不幸的是，这些美妙的感觉稍纵即逝，只不过是当我们真正感到自身的完美和平衡发展时从心底发出的微光。但是，要想达到真正的完整，潜在特质必须被发掘出来，成为一种自觉的存在。无论我们拒绝这些正在浮现的特质的程度如何，我们都将失去原先的满足感，甚至可能招致相反的痛苦体验。

例如，当汤姆爱着简的时候，他会变得更体贴、有同情心、细心、敏感。刚开始，汤姆感到很幸福，很自信。但是，当他以往的环境教育告诉他“男人不能敏感和体贴”时，他的潜意识就会自动地抵抗正在浮现的女性特质。

内心的警钟敲响了，向他宣告：“危险！危险！你正在成为一个懦弱的人。当心。别再继续下去了。回来……”这种内心的抵抗产生了许多负面征兆。他可能突然感到对伴侣有抵抗之意，感到不满足、不高兴、苦恼、郁闷、压抑、焦虑、失望或是空虚。

如此美妙的感觉现在却变得十分痛苦。为了从这种自然增长的痛苦中逃离出来，汤姆将试着避免这种关系。最容易做到的事，便是顺从或是改变。他可能会试图改变伴侣或是放弃做真实的自我。



这两种方法都能使他得到暂时的解脱，但是长远来看，两性关系就会缺少爱和激情。

当男人被女人所吸引，相处达到某种程度之后，他会抗拒伴侣，然后可能会设法改变她或否定他自己，以寻求一种调剂。当然，还有其他的方法可以达到这个目的，比如不断地移情别恋、更换伴侣、寻求外遇，或是养成某种嗜好去麻木不断增长的抗拒之苦。无论他对吸引他的特质的出现进行何种程度的抵抗，都是试图回避现实。

改变对方是男性用来逃避因内在抗拒导致的痛苦的法宝之一，他想让伴侣像他一样。他希望她想他之所想，和他一样地感觉事物，对事物作出和他一样的反应。如果他出于自身的需要，去控制或是改变她，他就会在不知不觉中伤害她，并减弱了原来的“磁性”和吸引力。

另一方面，她的反应可能会增强这种恶性循环。这并非全是他的错。由于她不愿面对真实关系中的难题，她倾向于否定自己，委曲求全。

那些被善于控制和改变他人的男人所吸引的女人们，习惯顺从他人和否定自己。为了某种同一性，她们变得过度依赖伴侣。为了赢得他的爱，创造两性关系的和谐，她们往往不惜牺牲真实的自己。

例如，如果汤姆认为简很自私、不够好，她就会放弃自我认知的形象，而同意他的看法。如果汤姆要她喜欢他爱看的电影，她便放弃个人喜好，顺从他的要求；如果他认为她的想法不切现实，或是要求太多，她立即接受他的批评，放弃自己的价值和需要；当他试图改变她时，为了得到他的爱并使自己显得十分可爱，她会屈服于他的控制。

这种事情同样发生在男人身上。一个女性特质很强的男人很可

能对伴侣言听计从。这种类型的男人通常被称为“敏感型”。他们经常抱怨：虽然女人们都很“喜欢”他们，但并没有被他们所吸引。他们成了女人们极好的朋友，但女人们却不想让他们成为亲密伴侣。

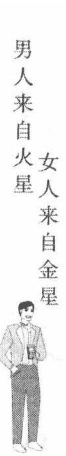
那些起初被这类敏感型男人所吸引的女人，多半深具男性气概。她们非常独立，喜欢争强好胜。在不知不觉中，她开始控制、支配伴侣。而当他终于臣服，她可能会对他失去兴趣。

当独立型女人和敏感型男人相处时，用不了多长时间，她的被压抑的女性特质便开始浮现出来。无论她曾怎样压抑自己的女性特质，她都会倾向于抗拒他。她刚开始可能觉得“我需要一个真正的男子汉”，事实上，她需要接受和发展她的女性特质。她并不是真正拒绝他，而是拒绝他已经发展的女性特质，也是自己作为女人的阴柔面。

同样地，当敏感型男人抗拒强悍的伴侣时，他需要接受和发展他的男性特质。在抗拒她的过程中，他可能会说他想要的是一个温柔的、让人怜爱的女人。事实上，他并不需要一个温柔的女人去证明他像个男子汉。他真正需要的是发展他正在浮现的男性气概，这正是强悍的伴侣早已协助他意识到的。

我们为什么抗拒相异特质

对抗拒相异特质的理解，有助于我们懂得这种典型的变化：为什么男人和女人在关系的开始阶段显得那么热切、深情、乐于给予，后来却渐渐很少付出。在两性关系的初期，两人总是努力将自己最好的一面呈现在对方面前。当他们对彼此的抗拒越来越强时，就会倾向于顺从或是改变对方，以取得关系的和谐。一旦深入了解内心抵抗的起因，便能揭开两性关系中许多神秘的面纱。



产生抗拒的四种起因与类型如下：

1. 强悍型男人（阳刚之气太盛，缺乏女性特质）
2. 牺牲型女人（女性特质太强，缺乏男性特质）
3. 敏感型男人（女性特质充分发展，男性特质受到压抑）
4. 独立型女人（男性特质充分发展，女性特质被压抑）

下面我们将逐一研究每一种类型及其可能的成因。有些人可能只符合其中的一种类型，而另外一些人则可能在不同的形式间游移。通常来说，男人会介于强悍型和敏感型之间，而女人则在牺牲型和独立型之间徘徊。

强悍型男人喜欢充满女人味的女人

强悍型男人通常会爱上能反映他未曾发展的女性特质的女人。通过与她交往，他感到更加完整和满足，因而对女人感到好奇、激动、兴奋。这样的好处是能亲近一个人，但问题也随之出现了。

当他们结合以后，他就不可避免地开始抗拒她的差异。两人的亲密关系促使他内在的女性特质逐渐呈现。无论他过去的成长背景如何否认他自身的女性特质，当它们开始浮现时，他便开始排斥先前深爱的伴侣。

例如，当男人深爱着伴侣时，他可能会变得比较脆弱、感性、渴望获得爱和安全感。这些就是他的女性特质。如果他自幼受环境影响，认定感性是软弱的标志，他就会拒绝这种特质的培养。

这种影响可能从他小时候看父亲对待母亲的方式就开始了。如果父亲不懂得尊重母亲的感性和脆弱，小男孩的潜意识里便种下了抗拒脆弱或各种情绪的因子。或者父亲不擅长表达情绪，小男孩更会因此认定“男儿有泪不轻弹”，或绝不能轻易流露感情。

无数次无意识地接受这种信息，他就会逐渐成长为强悍型男人。当他恋爱时，他的柔软情感逐渐复苏，但早期的影响却阻止整合的过程。此时，他并不知道到底发生了什么。他的内心在无意识地抵抗他的女性特质的浮现。他在经历一种不安、过分自我防卫、充满控制欲、武断、挫败、自以为是、苛刻、屈尊、不耐烦的心理状态，或者是干脆就把自己封闭起来——却不知为何如此。

为了抵抗正在浮现的女性特质，他通过“修理”伴侣或否定伴侣的情感和需求，抗拒她或试图改变她。由于不明白使他不安的真正原因，他认为问题出在她身上。无论他对自己的女性特质有多深的偏见，他都会将这些偏见一股脑儿地投射在伴侣身上。

没有经过某种特殊的训练——像本书中所提供的那样，强悍型男人可能会花费很长时间去了解他潜藏的女性特质。为了克服内心的抗拒，他需要尊重女性的特质、价值和需求，学会带着尊敬、关切和理解的态度去倾听她们，然后耐心地学会接受他自己的情感，这将帮助他克服因童年环境影响而产生的偶尔的抗拒。如果他能花点时间去理解女人的真正感受，怜悯弱小的温柔情怀自然会从他的心底浮现。他甚至需要重新处理与母亲之间的关系。记住，在狠狠批评女人之前，他应当穿上她的高跟鞋走上几里路。

牺牲型女人应学会自主和果断

极相似的抗拒过程也发生在女人身上。例如，当牺牲型女人爱上伴侣时，她可能自然变得比较自信、坚强、客观、自立。这些是她的男性特质。通过爱、信任、接受伴侣的积极进取和果断，她自然而然地开始与自己内在的阳刚特质联系起来。

如果她早期的环境教育使她相信，强悍的女人会被人拒绝，她的潜意识里就会抵抗男性特质的发展。毕竟，自小形成的观念告诉她：女人不应当自以为是；女人不该抛头露面；女人是从属于男人



的；女人万万不可在男人面前卖弄聪明、逞强，等等。

这种早期的环境影响是巨大的，尤其是当一个小女孩看到母亲压制自己的男性特质时。当她看到母亲以家庭牺牲者自居时，她误以为女性的角色本该如此。尤其是当她发现，父亲对待母亲和姐姐与对待哥哥或是弟弟的态度截然不同时，她清楚地意识到，她的角色是待在家里；她必须顺服并伺候父亲；她应该总是服从父亲的意愿，就像母亲服从父亲的意志那样；女人不应当有什么成就；等等。总之，环境中的一切都在向她传达这样一种信息：女人不应当有阳刚之气。

长大以后，当她爱上某个男人时，她的男性特质开始浮现。因为她的负面环境教育的影响，她不敢让它们出现，并越来越自我防护、挑剔对方、固执己见、怀疑、操纵或是怨恨自己最爱的人。她会把所有对自身男性特质的负面评价都投向伴侣。虽然她是无意识地抗拒她自己，结果反倒成了有意识、强制性地抗拒、怨恨、拒绝伴侣。

为了克服内心的抗拒，牺牲型的女人除了学会自主和果断，也应该懂得适时求助，放弃渴望对方主动回报的期待。如果习惯在关系中累积分数，那她就应当对使分数的差距过分悬殊负责。当分数差距太大时，她应当懂得以宽容之心，释放心中的愤恨。她需要尊重和治愈过去不断积累、压抑的愤怒和怨恨。她通常还需要重整与父亲的关系。

敏感型男人被阳刚气息很浓的女人所吸引

当敏感型男人接近女人时，他会逐渐意识到自己被压抑的男性特质。然而，如果他的过往经验告诉他，积极进取具有破坏性而不是创造性，或者自我肯定是自私的表现，没有好处，或者理性并不可爱时——他便会本能地压抑逐渐呈现的阳刚特质。

这种负面影响可能从他的少年时代就开始了。例如，眼见父亲错用强悍气质辱骂他人，而不是施展个人抱负，小男孩的心灵便蒙上了阴影，认定阳刚气质充满伤害性。在这种环境下，他往往会疏远父亲，而和母亲走得很近。或者他可能亲身经历过父亲用自私、控制的方式来表现果断，因此他就试图压抑自己的自信。

在幼年时期，敏感型男人深受父母“榜样”的影响。当他觉察到母亲被父亲伤害时，他可能会拒绝他的男性特质的发展。母亲对父亲的不信任，正是他对自身男性特质的态度。

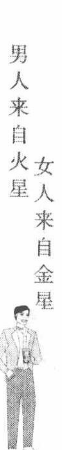
当男人压抑阳刚倾向后，通常会被阳刚气息很浓的女人所吸引。气质截然相反的两个人结合在一起，刚开始会产生激情，但是当他的阳刚之气开始浮现的时候，情况就会发生转变。由于负面观念的影响，他的内心会产生抗拒。这种抗拒会被投射到伴侣身上去，他就会不知不觉地变得自我防护、挑剔、不信任、控制、怨恨和非难对方。

若想克服他内心的抗拒，敏感型男人必须完全负起个人责任，而不该一味埋怨伴侣。他要学会果断、理智、理性。在做决定时，他应当依靠理性而不是感情。他应当少做一些出力不讨好的事情。最重要的是，他必须学会做事有始有终，恪守诺言。

为了增强阳刚之气，敏感型男人不妨尝试多和同性交往，多看动作片，或是参加一些体育竞赛。当然，改善与父亲之间的关系，或是寻找男性导师也很重要。

独立型女人容易爱上具有阴柔气质的男人

习惯压抑自身女性特质的女人，容易爱上高度发展阴柔特质的男人。在交往过程中，她的女性特质会不可避免地逐渐呈现。自幼养成的观念不时提醒她：柔弱就是软弱；多情善感的人愚蠢；依赖他人是件危险的事，或者依赖他人的人通常是牺牲者；等等。



当她女性的感性、需求和柔弱出现时，她大为恐慌，于是开始抗拒伴侣。

对这种过于自立的女人来说，显露自己的女性特质是危险的。她害怕遭到指责或伤害。当她真的需要恢复正在浮现的女性特质时，她很可能渴望遇见一个更有阳刚之气的男人，使她“觉得自己像个女人”。出于内心的抵抗，她可能会变得妄加评论、挑剔、控制、苛求，并对自己的伴侣感到失望。

压抑女性特质的倾向，可能来自成长过程中看到母亲像个牺牲者或者未被满足。那些为女性平添魅力的脆弱和温柔，可能被母亲扭曲，并以无力、无助和不满足的方式表现出来。为了避免日后成为母亲的翻版，她自然会压抑她的女性特质。尤其当父亲拒绝、委屈或是否定母亲的感受时，她可能会得出这样的结论：情绪是不理智的，不值得尊重。

为了克服内心的抗拒，独立型女人需要变得柔弱一些，并尝试在安全的环境下，表达自己的感受和情绪。她还需要修复与母亲之间的关系——从某种意义上说，她需要接受与母亲相似的那部分自我，并意识到这部分自我十分可爱，值得支持和尊重。

信赖他人是克服内心抗拒的另一个要点。这意味着允许自己显得柔弱些，并勇于接受不时出现的伤害。此外，她必须学会感受自己的负面情绪，并疏解它们。通过持续地与人分享她的女性感受，她将克服自己的害羞和难堪，学会像尊重她的阳刚特质一样，尊重自己的女性特质。

她应该认识到，即使她感觉自己很自立、很强大，内心深处还是害怕男人们会不爱她。暗地里，她经常认为自己没有价值或不够好。通过逐渐地敞开心扉，她将优雅地学会平衡内在的两性特质。

一般而言，孩子们通过多种方式，形成对男性或女性特质的偏好。深入理解我们自身的男性和女性特质，能让我们从幼年的负面

观念的阴影里解脱出来。通过学会理解、接受、尊重和欣赏性别差异，我们不仅能够成功地爱和支持伴侣，还能够学会爱我们自己。这种自爱能使我们脱离桎梏，实现真实的自我。

维系彼此的吸引力

永葆爱情魅力的两性关系，是我们既不试图改变对方，也不压抑自己。通过理解彼此互补的差异，我们不仅能摒弃把伴侣塑造成我们期待中的模样的倾向，也能不带偏见、羞愧或内疚的态度，接纳和欣赏自己的独特之处。

如果我们能支持伴侣发展他（她）的独特个性，又能接纳真实的自我，那么爱情之花就会盛开。学会欣赏和尊重彼此的差异，对于建立相互支持的两性关系十分必要。正是这种尊重和爱，支撑着我们度过两性关系成长过程中必经的抗拒、愤恨和拒绝阶段。





How Men and Women see the World Differently

第四章

男人和女人用不同的眼光看世界



男人和女人看世界，就像是戴着不同的眼镜。一般来说，男人习惯“聚焦式”看待世事，女人则是“发散式”看待周围的一切。两种认知虽然差别很大，但同样正确。

男人的认知倾向于把一件事和另一件事情有顺序地联系起来，逐渐建立整体概况。这是一种把部分联系起来构成整体的认知方法。

女人的认知是发散的。女人看问题往往先是直觉地一览全貌，然后逐渐地发现其中的部分，再看部分和整体之间是怎样联系起来的。这种方法比较注重事件的脉络和关系，而不是事件的具体内容。

这种思维方向上的差异极大地影响了一个人看问题的价值标准、处事的先后顺序、本能反应和兴趣所在。由于女人“发散式”认知强调关联性，她们自然会对爱情、关系、沟通、分享、合作、直觉、协调非常感兴趣。同样道理，由于男人“聚焦式”认知着重部分是如何构成整体的，所以男人对产生结果、达到目的、权力、竞争、工作、逻辑和效率更感兴趣。

聚焦式和发散式认知

我们可以这样来说明聚焦式认知：它是一个直指中心点的螺旋运动。你可以想象这就像一个弓箭手把他的箭对准靶心一样。开放或是发散式认知可以被看做是一个从中心向外的螺旋运动，就像卫星天线接收并反射各方信号。发散式认知像泛光灯，聚焦式认知则像激光。让我们来研究一些具体的个案，看看男人是如何聚焦、女人是如何发散的。

男童子军和女童子军

当女人考虑未来时，总是很自然地关心可能出现的状况，并积



极为之做准备。而聚焦式认知使得男人更关心怎样有效达到他们的目的。当男人担心如何到达目的地时，女人更关心到达目的地后会发生什么。

这种差异可以通过观察男童子军和女童子军的行动看得很清楚。当男童子军正忙着计划怎样从A地到达B地时，女童子军却已经开始准备到达B地后食用的餐点。

当男童子军到达B地后，一个孩子问："谁带了食物?"

"我不知道啊……我忘了……我认为你会带……"他听到有人回答道。

他们没有准备食物，对到达目的地之后会发生什么事毫无概念——因为当初一心一意只想着达到目标。由于天生缺乏发散式的认知能力，男童子军将"事前做好准备"作为格言每天背诵，甚至把它缝进制服里。为了使他们变得成熟，小男孩总是被训练在事前做好准备。

小女孩则不需要这方面的训练。她们的发散式认知使她们已经做好事前准备。就像雷达一样，发散式认知使她们对所有可能发生的事情保持警觉。

然而，由于一心只想着准备到达目的地后吃什么，她们往往会迟到，或者可能会觉得路途太危险而驻足不前。对一个行为可能产生的结果毫无意识，才比较容易鼓足勇气向前进。

男人的皮夹和女人的手提包

如果我们把男人的皮夹和女人的手提包比较一下，就能最清晰地看出男人和女人面对世界的不同反应。男人会随身携带一个轻薄的黑色或是棕色皮夹，里面只装一些必需品：驾照、信用卡和现金；女人常带着一个比较大、沉重、装饰美丽、色彩艳丽的包。谁也弄不清女人的包里到底装了些什么，恐怕连她自己也未必知道。

但有一点我们可以确定，她一定会携带所有可能派得上用场的东西，不论是个人所需或是别人会用得着的物品。

打开女人的手提包，首先映入眼帘的是各种小包和瓶瓶罐罐——好像私人杂货店和办公室用品的大集合。你可能会发现小皮夹、零钱包、化妆包、镜子、日历、计算器，还有一个小一些的化妆包，里面装着小镜子、梳子、头饰、地址簿、眼镜盒、太阳镜、面纸、止血棉球、避孕套或子宫帽、自己的钥匙、丈夫的钥匙、牙膏、牙刷、加味的口香糖（孩子喜欢薄荷口味的）、阿司匹林、维生素、感冒药片、指甲剪、四五支铅笔、七八页纸片、名片、小相册（装着家人的照片）、装有收据和账单的小信封……简而言之，她会随身携带所有可能用得到的东西，以防万一。

对女人来说，她的手提包即是安全的保障、值得信赖的朋友，而且是她自身重要的一部分。根据女人的手提包大小，你可以看出她的注意力扩散的程度。她几乎随时随地在为突发的危机做万全的准备。

有意思的是，当她被护送着去参加一个大型舞会时，她会把手提包放在家里，只带个闪亮的小皮包——里面装着必需品。在这种情况下，她觉得今晚是属于她的。在男人的保护下，她无须照顾任何人。她觉得今晚是如此的特殊，自己受到如此的保护，也就不需要手提包给她带来安全感了。

进入室内，方式各异

男人和女人进入室内的方式也完全不同。男人走进房间后，先找到一个空位置，走向它，然后再慢慢地一物接着一物地审视四周，直到他对周围的环境有了一个整体的认识（通常只需费时片刻）。男人的天生倾向是先集中，然后扩散和放开注意力。

女人则与之相反。女人进入房间后，迅速一扫，几乎是同时注

意到周围所有的东西。从某种程度上说，她通常先把整个房间尽收眼底，然后才会找一个位置。她会注意到墙壁的颜色，有趣的图画或是人，或是她的朋友和家庭成员，建筑的特色等等。当她对周围环境有了一个整体的印象之后，才会找个地方坐下来。

一个比较典型的例子就是男人和女人在展览会或集会上的表现。你会发现男人总是方向明确、有目的地从一个展台走到另一个展台。而女人则是不自觉地在整个展场游走，似乎想容纳所有东西。对女人来说，看展览（集会）是一个探索和发现的过程；对男人来说，则是成就和实现的过程。

男人会集中精力去感受他认为是最重要的或相关的展台；女人则陶醉于享受之中，渴望收容所有东西，多带一些东西回家。女人的天性就是购物和收集。

没有目标和时间限制的购物，对女人来说是非常惬意的事情，然而却会让男人感到身心疲惫。相反，如果男人有目的和重点地购物，就会精力充沛。基于此，让我们来观察一下男人和女人在购物中心和日用品店里的不同表现。

女人用优惠券省钱，男人考虑如何挣钱

当男人集中注意力时，多半精力充沛。女人若过度集中注意力，特别是在一个非常忙碌、紧张的环境里时，她就会迅速精疲力竭。相反，男人若是漫无目标，也会有同样的感觉。因此，女人比男人更喜欢购物。

通过购物，女人会变得精力较集中，因为太多的事物引起她的注意，能满足她的意识发散和联系的需要。当她看见橱窗中琳琅满目的商品时，她的意识就会发散，不时把它们和她自己或她所爱的人联系起来。当她看到一件裙子时，不禁浮想联翩，幻想自己穿上它，出席各种浪漫场合的情形。她想象自己穿上这件裙子的样子，

于是试穿新衣，欣赏了一下它的美，然后把它放回原处，体会到一种满足感。

对男人来说，三十分钟没有目标地购物是他能够承受的最大限度，超过这个极限，他就会感到疲倦。对女人来说，好几个小时无压力地逛商场，可以说是件非常放松、使精神集中、恢复活力的事。近来，越来越多的人注意到了男女逛街的差异，因此大多数为女人设立的商店都安放了座椅，这是特意为陪女士购物的丈夫或男朋友准备的。

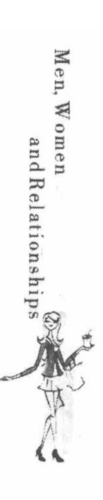
在日用品店里，我们还能观察到男女购物的另一个差异。女人总是忙着用优惠券省钱，买一些降价商品。男人虽然也喜欢那些价格公道的商品，却很少精打细算。一般来说，他们考虑的是怎样挣钱而不是省钱。男人比较关心怎样达到目的，女人则比较注重守护已经得到的。这就是为什么男人不会习惯在钱包里塞进一沓优惠券的原因。他到日用品店的目的是买食品；他工作的目标则是挣钱。

男人在打电话和开车时不喜欢被打扰

男人忙着打电话时，不喜欢被别人打扰。女人常常对这一点感到很困惑。她们很难理解为什么他会有如此激烈的反应。她们不知道，男人很难做到一心二用。

男人只能一心一用，别人的打扰会分散他的注意力。相反，女人能够一边打电话，一边安慰孩子，一边做饭，一边听丈夫说话——所有这一切都是同时进行的。她的发散式认知使她能够同时注意到许多事情。当然，男人也能够发散注意力，做到一心多用，但是他的本能是一心一用。

男人和女人的这种差异也会在开车时体现出来。女人必须牢记，千万别在男人开车时，试着和他进行亲密谈话。他全神贯注地





开车，一心想着怎么能尽快地到达目的地，因此很难分散注意力和别人谈话。由于女人没有把这和男人的聚焦式认知联系起来，所以把男人不听她讲话误解为不在乎她。结果，许多伴侣驾车出游都变成了气氛紧张的经历。这个小误解会让女人产生怨恨，并引发一场争吵，使得度假变成一次不愉快的经历。

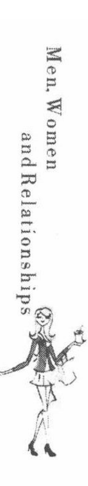
以上都是日常生活中的一些简单实例，能很好地说明男人的聚焦式认知和女人的发散式认知，并给我们提供了解决男女交流中存在的困难的基础。

如何吸引男人的注意力

如果女人明白，男人专心致志地干一件事情才能取得更好的效果，她就不会去分散他的注意力，从而避免发生冲突。懂得这个道理后，当她需要他的帮助时，她就会用一种行之有效的方法去吸引他的注意力。例如，她可以先对自己的打扰表示抱歉，然后再请求他的注意，让他有时间转移他的注意力。

不要立即开始谈话，她可以这样说："亲爱的，我知道你很忙，可是我现在急需帮助，可不可以耽误你几分钟？"让他有选择和机会把注意力完全转移到她身上。

了解了这一点，女人就会明白如果男人对她"不理睬"，并不是因为男人不关心她，而是他把注意力都集中到别的事情上了。例如，当男人正在看新闻时，只要电视机开着，女人想把他的全部注意力吸引过来是不现实的。此时你可以这样问他："你什么时候方便，我想和你谈谈。"如果他说"现在就可以"，却并不关掉电视听你说话，这说明他还没有意识到自己的聚焦式认知的局限性。他可能真的以为自己可以一边看电视，一边认真听你说话。不要被他的"谎言"所欺骗，过后又怨恨他对你"不理不睬"。



压力让男人心不在焉

在压力之下，聚焦式认知会变得更加聚焦，而发散式认知则会变得更加发散。这种简单的差异，会引起许多误解。例如，当男人遭遇工作的重压时，是很难放松注意力的。他的心思固定在特定的难题上，无法思考其他事情。人回到了家里，心却还在工作上。当有人走近他时，他显得心烦意乱，一副心不在焉的样子。

男人在工作中遇到的压力越大，他在家中的表现就越冷漠。你想和他谈话时，他常会随手拿起一本杂志看起来。他并不是有意冒犯你，更不是对你不感兴趣。他只是潜意识地拿起杂志，逃避听你说话而已，因为他满脑子想的都是工作上的问题。此时，如果你礼貌地请他注意你的需要，或许能起作用。交谈过程中，如果他分心，你就停下来，直到他注意到你正等着他全心回应为止。

对男人来说，他应该意识到自己如果心不在焉地听伴侣讲话，势必无法满足她的需要。“刻意”决心去集中心思对待她，并排除所有的干扰，有助于他把注意力从工作上转移到伴侣身上来。如果不能有意识地集中注意力并给予伴侣应得和需要的注意，他将很容易分心。

在此，我建议男人不妨养成在倾听伴侣讲话时，放下手中的报纸或杂志的习惯——可不只是将它们放在大腿上，而是彻底地把它们从你的手中拿出去；如果电视机开着，最好把它关掉。这些小的举动能够使你的注意力从工作上转移到家庭或两性关系上来。如果你有孩子，就更应当认识到他们也需要你的倾听。

女人心烦意乱时，并非想抱怨或责备

女人的意识是发散式的，她很容易被别人的需求弄得不知所措。在压力之下，男人会深陷某一问题而不可自拔，女人则会被一



大堆问题弄得疲惫不堪。具有讽刺意味的是，当女人面临许多问题时，她暂时失去了分辨主次轻重的能力，这就使得她更加不知所措。她感觉责任重大，甚至强迫自己去做所有的事情，到头来却有深切的无力感。俗话说：女人的活，永远做不完。

如果不了解女人的这个弱点，男人对不知所措的女人会有种挫败感。男人觉得女人是在指责他，她的不快乐是他造成的，或是他应当为她的烦恼情绪负责。为了自我防卫，男人认为是女人的错，判定她“小题大做”。

男人必须了解，当女人心烦意乱时，她们并不是试图抱怨或责备，仅仅是想把心中的问题说出来，使自己好受些。这时候，女人真正需要的是被倾听。不幸的是，绝大多数男人并不知道这个秘密。相反，他却一味向她解释事情并不像她想象的那么糟，她不应该这么沮丧；或是热心提出一些解决问题的办法。这种“修正”她的尝试，只会把事情弄得更糟。

例如，一天下午，汤姆临出门前仓促地问简：“你能帮我把送去干洗的衣服拿回来吗？我有急事，马上要迟到了。”

简回答的口气既沮丧又心烦：“我没办法替你拿衣服。我忙死了。我先去学校接玛丽，再到银行存钱，还要去图书馆还蒂姆借的书，买些食物做今天的晚餐，然后赶回家做健身操。我简直不知道我怎么能做完这些事。我们的账户快要透支了，账单却越堆越多。我每天忙得晕头转向，还要替你记电话留言。”

听着简大发牢骚，汤姆感到十分沮丧，说：“瞧你，又不是什么大事，我自己去拿。”这是汤姆解决简心中苦恼的本能反应。他认为他说完这些话，一切都会没事了。但事实并非如此。不仅他觉得平白无故被埋怨，就连简也认为自己受到了责备。

汤姆皱着眉头走出家门，暗自想：“她为什么总是小题大做？难道她就不能用平和的语气拒绝，而不是给我来个长篇大论，说

什么她要做这做那。又不是我让她今天做这些事情呀。我不过提了一个小小的请求而已。她心烦又不是我的错。她好像是在说我是多么的懒惰、她是多么的勤快似的。我不抱怨，并不意味着我什么都没做。”



在这个例子里，汤姆的反应（说“又不是什么大事……”）令简更加心烦。他以为收回要求就是支持她的表现。然而，简却以为汤姆认为她为忙碌的生活烦恼是不对的。这使得她感觉汤姆不关心她的苦恼，他不爱她，也不肯支持她。

事实上，汤姆的确对简的烦恼感到心烦，但真正的原因却和她想象的不一样。汤姆感到愤恨，是因为他认为她在抱怨他不该要求她去拿干洗衣服。他认为她是在说他的请求不公平、苛刻，使她感到不知所措。他并不是因她烦恼而烦恼；他之所以感到愤怒，只是因为觉得自己受到了责备。

汤姆误解了简。简并不是说他应该为她的不快负责任，她只是渴望被倾听。她不是想说汤姆懒惰、苛刻。他让她帮忙拿干洗衣服的请求，给她提供了诉苦的机会。她不自觉地想通过发顿牢骚来减轻心中的压力。

结果，误解使得简不仅因忙碌的生活而烦恼，更为汤姆对她的感受漠不关心而伤心。她心情糟糕还有一个原因，那就是汤姆原本心情很好，现在却带着沮丧和愤怒的情绪去工作。汤姆和简都感觉不到爱和支持。虽然他们真心相爱，并愿意支持对方，但误解导致了他们的争吵。

释放压力的方式不同

同样处于巨大的压力之下，男人和女人会用不同的方式释放压力，使自己感觉好一些。女人的方式是把自己的问题说出来并得到



倾听；男人的方式是把他们的问题按照优先次序安排，先将注意力集中在一个问题上，然后制定行动或解决问题的方案。

让我们来看下面这个例子：当女人试图说出自己的烦恼，想让自己感觉好受一些时，伴侣却总是以提供解决方案打断她，结果两人都感到十分沮丧。

他如何否定她

一天，玛丽在找孩子的游泳会员登记表。她边找边怀疑他们是否付得起会员费。由于名额有限，如果她及早交费，孩子就能进会员班，如果迟疑，可能会失去机会。当她查看邮件时，她发现了一张一千四百美元的信用卡账单。她变得更加担忧，怀疑现在该不该给孩子付游泳会员费。

正当她犹豫不决的时候，丈夫比尔回来了。她忍不住诉苦道："我们的信用卡账单来了，一千四百美元。真不知道怎么付这笔款。"

比尔回答说："别担心，会有办法的。我们有足够的时间付账。"他认为这样说她的心情会好些，因为他已经提供了解决这个问题的方法。他误认为她心情烦躁的唯一原因是那一千四百美元的账单。

玛丽接着说："我们的美国运通信用卡已经开始欠账了，而且我们的房屋抵押贷款也快到期了。"她继续诉说内心的忧虑。

"别担心，还有十天的期限呢。"他有些恼怒地回答说。他之所以恼怒，是因为她不接受他的解决办法。他觉得受到了攻击，心中不禁疑惑："她是不是嫌我赚钱太少，花钱太多？她花的钱几乎和我花的一样多呀。"

比尔并不知道玛丽只是倾诉心中对花钱的担忧，让自己付孩子的游泳费心安理得些。



然而，谈话到此，她觉得受到了伤害和否定。“别担心”一语是比尔用来让她感觉好受些或“修正”她的惯常方式。这是他的解决问题和使自己好受些的方式。但他不知道这种方式对她不适用，只会把事情弄得更糟。

玛丽最不想听到的话就是“别担心”。这话让她听起来，好像是在说她的忧虑是没有道理的；如果过分忧虑，她就显得愚蠢、不值得尊重、没有理性或有点无能。她觉得他是在以居高临下的态度教训她，一点也不在乎她的感受。她需要他的理解和倾听，但是感觉自己被晾在了一边。

尽管受到了伤害，玛丽还是继续诉说自己对家中经济状况的担忧：“你知道我们答应过孩子们今年夏天带他们去迪斯尼的。”

比尔越来越沮丧：“我知道，我知道，会带他们去的。”由于误解了玛丽受伤的口吻，比尔心想：“她竟然胆敢谴责我是一个糟糕的父亲。我一向对孩子们信守诺言。难道她觉得我不够关心孩子？她是不是在指责我？她为什么把这些事情都唠叨出来？”

比尔觉得受到了打击。其实，玛丽一直认为他是一个好父亲。她只是担忧家庭的经济状况，需要被倾听而已。

玛丽不顾比尔的漠然，继续倾诉她的担忧：“我们还有劳丽的住院费要付呢。”

比尔更加恼火：“听着！我早就告诉过你这个月我会获得一笔奖金。不要小题大做。”他之所以烦躁恼怒，是因为他以为玛丽是在责备他不负责任、不可依靠。他把她的烦恼看成是针对他个人的。

玛丽带着不太信任的口气说：“如果你拿不到奖金，怎么办？”

“你忧虑的也太多了吧。”他说。

“你答应你父母要回家看他们的，那你打算什么时候去呢？”她又问。

他终于吼了出来：“你别再烦我了，好吗？”此时他觉得被人



审问个不停，好像他是一个坏人。他十分气愤，心想："她凭什么认为我会食言?"

她继续说道："两个月后，我们的税单就来了。你有没有考虑我们拿什么去缴纳税款？今年我们要交多少税啊?"

他自我防卫地回答道："我当然考虑过了。我的计划很好，从来没出过问题。"心中却愤愤不平："她以为我是白痴啊！我当然已经考虑过纳税的事情了。"

最后，她终于引出正题："希望今年夏天我们能付得起孩子的游泳会员费。可是，我找不到登记表了。你看到过吗?"

谈话到此，比尔早已怒火中烧，他不想再理她了。过了一会儿，他强压着怒火对她说："没有，我没有看见过……如果我们的经济状况如此紧张，你为什么还想着花样去花钱!"

这场谈话的结果，是玛丽感觉受到了伤害，而比尔则不愿和她说话。原本极简单的谈话最后却弄得如此紧张，演变为严重的冲突。

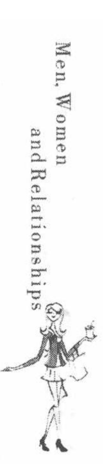
如果比尔懂得玛丽需要借谈话发泄心中的忧虑，他就不会急着确认和解决她的问题。现在让我们来看看怎样才能使他们的谈话在一种和谐的气氛中进行。

玛丽说："今天收到我们的信用卡账单了，一千四百美元。真不知道我们该怎么去还这笔钱。"

比尔点点头说："嗯！真不少！"心想："她不会因为这个而烦恼的。通常，她说出的第一件事只是预热，接下来才会说出真正让她烦恼的事。她可能需要倾诉一会儿。我只需耐心听，不要打断她的话。"

玛丽接着说："我们的美国运通信用卡已经开始欠账了，而且我们的房屋抵押贷款也快到期了。"

比尔又点点头，说："没错，你说的是。"心想："我猜她是



想说我们的经济问题。记住，别打断她的话！我确信如果我少发表意见，多体会一下她的感受，应该会对她有所帮助。”

“你知道我们答应过孩子们今年夏天带他们去迪斯尼的。我们还有劳丽的住院费要付呢。”

比尔又点点头，说：“我们的确负债累累。”

玛丽又说：“如果你拿不到奖金，怎么办?”

“如果我拿不到奖金……我们就会有大麻烦了。”每一句回应，比尔都牢记不去淡化玛丽的忧虑。如果他不刻意支持她的情绪，他就很容易批评她“你太多虑了”，或是“修理先生”式的表述：“如果我这个月没拿到奖金，也许下个月或下下个月……账单可以等等再付。”幸运的是，经过多次倾听练习，比尔已经学会了在她倾诉时，不以解决方案或否定评论打断她。

玛丽说：“两个月后，我们的税单就来了。你有没有考虑我们拿什么去缴纳税款？今年我们要交多少税啊?”

“我知道，这笔税数目不小。”他谨慎地回应每句话，明白玛丽只是需要一点时间把心中的烦恼发泄出来。只要不是想去“修理”她，他的每一句话都能帮助她渐渐地感觉好受些。

她说：“希望今年夏天我们能付得起孩子的游泳会员费。可是，我找不到登记表了。你看到过吗?”

“嗯，没有。我从来没有看见过。我们一起找找看。”他体贴地说。

她接着问：“你认为我们应当现在就为孩子付会员费，还是等几天再说?”

“我也不能确定。”他回答说，“也许应当等到我拿到奖金。毕竟提前付费还有几天时间。”比尔尽量让自己的语气显得不那么自信。实际上，他一方面想，孩子的游泳费用只是一项小开支，很容易支付的。另一方面，听完玛丽的担忧，他觉得最好还是等一等。



玛丽松了口气："也有道理。"她过去拥抱他："谢谢你耐心听我说话。你真了解我。我爱你！"比尔也十分激动，心想："哇，这种办法真的很管用。我以后还会这样做的。只要你领悟了它的要点，倾听确实能让事情变得简单些。"

在这个例子中，比尔已经掌握了提高沟通效率的秘诀——倾听。倾听如同说话，是一种需要多花时间练习才能掌握的技巧。玛丽也同样需要学习倾听的艺术，否则，她会犯同样的错误：在他说话时惹恼他。

她惹恼了他

就像好心的男人总是错误地试图"修正"女人一样，当男人诉说苦恼时，女人也会错误地想"改进"他们。只需一两句客观的评论，就能让他陷入沉默，而这时女人通常不知道她怎么惹恼了他。她没有意识到，任何"帮助"或是"改善"男人的尝试都是唐突的。让我们来看看下面四个例子。

比尔和玛丽：

比尔深感忧虑。因为整修房子，他早已负债累累。现在他又在想怎样去缴纳税款。回到家里，他沮丧地说："我不知道我们今年用什么来缴纳税款。"

玛丽回答说："我早就知道我们应当在整修房子上少花点钱。"比尔立即陷入沉默，不想再多说。玛丽十分不好受，但不知道自己怎么伤害了比尔。

如果比尔心情不错，他或许不会把玛丽的话放在心上。他可能会说："你是对的，我们有些铺张浪费。"然而，因为比尔心里已经很烦恼、很沮丧了，玛丽提到整修房子，让他觉得她试图教训他应该对此事负责。他感到受到了伤害和冒犯，是因为他误解了玛丽的话。



“真不敢相信她竟会那样说，”他心想，“难道她认为我是白痴吗？她是不是认为我不知道整修房子花的钱太多了？她怎么敢暗示我花钱不负责任？谁整修房子都会超支。有什么大不了的？我讨厌她像对待孩子一样地对待我，并且还想改变我。这是我最后一次向她诉说我的烦恼！她为什么就不能只是倾听，多支持我呢？一有机会，她就责备我。”

仅仅因一次不当的评论，男人就会立即关闭自己。我们不妨再多看几个例子，看看女人到底如何在无意中伤害了男人。

乔和马莎：

乔因为业绩不佳感到很沮丧，回到家里默不作声。马莎问：“你怎么了，乔？”

乔沮丧地回答道：“我们这个月没有完成销售定额。”

马莎随即反应：“每一项生意都有它的高峰期和低潮期。我认为如果事前对低潮期有所准备，事情就不会这么糟糕了。”

谈话至此，乔不再说话了。他觉得没有得到支持，心里十分愤怒。他心想：“我可没征求她的意见。我讨厌她长篇大论地教训我怎样才能成为一个更好的商人。难道她认为我很愚蠢？我早就知道每一项生意都有它的高峰期和低潮期。”乔需要的只是倾听，任何不经请求的建议都会惹恼他。

即使是试图拓宽男人思路的建议也会招致与预期相反的结果，以下情形便是最佳例证。

史蒂夫和珍妮特：

史蒂夫回到家里一言不发。他看上去神情紧张、烦躁不安。珍妮特想安慰他一下，问：“你怎么了？”

“噢，没什么，只是和秘书合不来。她拒绝合作的态度快把我逼疯了。”

珍妮特理解他的挫折感，却也明白秘书与史蒂夫相处的沮丧。



她觉得如果他能多体谅秘书的一点，就能把事情处理得好一些。珍妮特想得没错，却不应该在这个时候告诉他。此时，他需要她站在他的立场同情、支持他。

但一心想帮忙的珍妮特却说："你知道吗，如果你能花点时间听听她的看法，相信她的态度一定会好很多。你平时很少和她交流。你应当告诉她你的真实感受。"

史蒂夫顿时无语。最初他十分吃惊，接着便愤怒不已。他觉得妻子背叛了他。"她竟然站在秘书这一边。"他想，"我自己的老婆居然认为这是我的问题。她总是认为我和别人交流得不够多。我和我的秘书沟通——恐怕那才是问题所在。她根本不仔细听我讲话。我已经被秘书气疯了，现在可好，又加上自己的老婆。"

珍妮特本想帮助史蒂夫扩展认知，却不知不觉使他关闭自己。让我们再看另一类使男人感觉不被支持的表述。

里克和莎伦：

里克带着妻子莎伦到一家环境幽雅的餐馆用餐。然而，足足等了四十五分钟还没轮到他们入座。里克越来越恼火，几次请餐厅经理加快服务速度。许多后来的人们都被安排到座位上了。每次看到后来的人被安排好时，他就更加气恼，虽然他知道人家是预定好的，而他没有。

莎伦终于按捺不住，说出了不该说的话。里克忍不住抱怨餐厅的服务糟糕透顶："简直不敢相信他们做事的速度这么慢！"莎伦反驳道："你想，如果我们事先预定了，还会等这么长时间吗？"

里克眼里带着怒气，但很快冷静下来。"不会！"他嘟哝道，心里充满了怒火。

他那一腔怒火原本因自己忘了预定位子而起，之后迁怒餐厅，现在都转到莎伦身上了。他对她的表述愤怒不已，心想："她那样说真是太愚蠢了！真不敢相信她会说出这种话。如果她那么聪明，

下次她带我去找餐厅。她要是想预定，就预定好了！我不用操心。我痛恨她指责我。她难道以为我不知道自己忘了订位吗？她表现得一副好像我应该记住所有事似的。我甚至不想再理她。”



里克原本希望莎伦考虑到他的感受，而不是借此机会教训他。她的话是想让他知道以后怎样才能避免同样的事情发生，却想不到惹恼了他。里克希望她说：“是的，他们太慢了！”

需要着重指出的是，上述例子中的男人不是寻求建议或帮助。他仅仅是发发牢骚，希望得到伴侣的积极支持。然而，她却积极地“帮助”他、“改进”他，想使他成为一个完美的人。

这是女人常犯的一个错误，她们对如何惹恼了男人毫无概念。男人也有女性的一面，有时候他们也需要发泄一下，倾诉他们的思想和情感，让自己感觉舒服些。这时，女人如果不懂得耐心倾听，很容易使他们陷入沉默。经历一两次这样的事情后，男人就会抑制倾诉那些需要倾诉的情绪了。

当男人真的需要她的建议时

有时候，男人的确是在寻求建议，但女人试图帮助的方式可能仍然会不知不觉地惹恼他。当男人冥思苦想，找不到解决方案时，他可能会谈论这个问题。在他说出问题之后，他可能会问：“你有什么看法?”这就是他请求帮助的信号。男性听众会提供解决问题的建议。这正是他所需要的，他因而觉得深受支持。

然而，女人在努力帮助男人时会犯很多错误。她可能试着教育他——这会使他陷入沉默，或者帮助他扩宽视野，这会使他感觉烦恼。

女人会不知不觉地冒犯男人，因为她本能地用女人的方法去帮助男人解决问题。她们可能会谈论问题是怎么产生的、怎么避免问

题，或是阐明影响使问题严重化等。每一种方式都会让男人感到心烦，所以，他就不想再和她们讨论自己的问题了。

此外，女人习惯以过度关心和同情的方式打探男人对问题的感受，这也会使男人感到心烦。如果男人问“你对这个问题有什么看法”时，他并不想被她用关切理解他的感受的做法教育一顿。他需要的是具体的建议。

比尔和玛丽：

比尔回到家里，对妻子玛丽说：“我不知道拿什么来缴纳我们的税款。我没有得到奖金，并且房子整修已经使我们负债累累。我们可以节省度假的开支，或再申请一笔房屋贷款。你认为如何？”

玛丽回答说：“要是我们没花那么多钱整修房子就好了。亨利曾经警告我们，整修房屋会超出预算。如果我们考虑周全些就好了。”比尔深感挫折。比尔考虑如何解决当前问题，玛丽却一个劲地诉说问题产生的原因。

他暗想：“我当然知道我们花在整修房屋上的钱太多了。我早就知道了。她为什么总是说这个？我们简直无法沟通！”

比尔已经明确表示他想和玛丽谈谈如何解决目前的问题。他希望玛丽能说一些像“我认为我们应当节省度假开支，以免债台高筑”或是“我也不知道该怎么办。是否有其他的办法？”玛丽还可以提供新的解决方案：“或许我们可以把小汽艇卖掉。我们以前谈过这个问题。”

总之，当比尔问玛丽有什么看法时，他期待她把注意力集中在解决问题的方法上。

乔和马莎：

乔垂头丧气地回到家里，脑子里还在想着自己为什么没能完成销售定额。“我不知道出了什么问题，”他对马莎说，“我没能完成本月的销售定额，我原来还期望本月能超额完成任务呢！你认为

为什么会这样?”

马莎回答道：“我想我们应该对此有心理准备。每一项生意都有它的高峰期和低谷期。我们应该有一笔预备金来帮助我们度过这种危机的。”

对马莎的好建议，乔感到沮丧。关于本月销售额为何这么低，马莎并没有提供建议来回应这个问题。

她提及的是另一件令她担忧的事情，即两人如何更好地为艰难日子做好准备。马莎不去回答乔的问题，而回答了另一个乔没有问及的问题：“你说我们怎么才能避免工作不顺利的影响?”

乔需要马莎对他提出的问题给出一个具体的回答，比如：“你引进的新产品线可能让某些买家不知所措。”或是“我真的不知道为什么会这样（稍微停顿一下），你工作如此卖力，你们的产品又那么好。也许是大环境的影响吧。”或是“昨天我看了一篇文章，说我们最近进入了一个经济衰退期。也许是这个原因吧。”

这样的表达都是针对当前问题的。为了使他有被理解和支持的感觉，马莎需要把注意力集中到他所叙述的问题上。

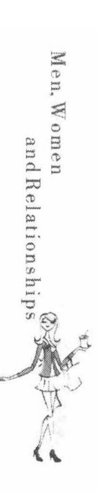
史蒂夫和珍妮特：

史蒂夫回到家里，对珍妮特说：“我一直和菲利斯（他的秘书）合不来。她总是拒绝和我合作，快把我逼疯了。你认为我该怎么办?”

珍妮特回答说：“我认为她是因为你太封闭了才拒绝和你合作的，你应当放开些。你从不坐下来认真和她谈谈。如果你能理解她的想法，我想她就会改变态度，乐意与你合作。”

史蒂夫被她的话弄得十分沮丧和恼火。他感觉珍妮特是在责怪他的无能。他想：“这是我最后一次向你征求意见。你为什么责备我太封闭？我和我的秘书沟通……”

珍妮特虽然提供了好建议，但她说话的方式让他处于防御地



位。她是告诉他怎样避免这个问题，没有告诉他现在该怎么办。如果珍妮特能改变说话的方式，告诉他现在该采取哪些行动，而不是强调他做错了什么，史蒂夫就会接受和感激她的建议。

她可以这样说："我认为你应当坐下来和菲利斯好好谈谈，找个时间听听她的感受。我相信她会听你的。"

最后，当男人请求建议时，他最不希望被安慰或同情。下面便是好话却招致相反结果的例子。

里克和莎伦：

当里克和莎伦在餐厅等待安排位子时，里克说："我简直不敢相信这个地方的服务这么慢。你认为我们该怎么办？我们要不要换一家餐厅？"

"我知道你工作了一天很辛苦，"莎伦回答说，"我们在这等了至少四十五分钟。等这么长时间的确很不好受。你一定饿坏了。你中午吃过饭吗？"莎伦没有回应里克的问题，而是安抚他的情绪。因为如果换成她等烦了，她希望他能这样安慰她。

里克现在更加生气。他感觉莎伦就像是在哄孩子一样对待他，心中忍不住抱怨："别像母亲哄孩子一样地对待我，我不相信你不生饭店的气。谁在乎我是否吃过午饭……"他并不需要她的安慰，他只希望她直接回答他的问题。

莎伦可以这样回答："既然我们已经等了这么久，就再等一会儿吧。"或是"我想我们还是留下来，先看看菜单，一旦有座位我们就能马上点菜。"或是"我认为这是个好主意，我们去高速公路旁那家新开业的餐厅看看怎么样？"

以上每一种回答都是对里克的支持和理解，因为他的问题得到了解决，而不是情绪得到了安抚。

从以上的例子中，我们不难看出男人和女人在两性关系中常犯的一些错误：在他们一心想去帮助对方时，却无意识地制造了紧张

和冲突。

男人需要办法，女人需要分享

男人天生习惯寻求解决方案。每当遇到难题，他首先会做的是钻进他的“洞穴”去寻找解决方案。如果找到解决途径或行动方案，他就会感到舒畅；如果不能，他会走出“洞穴”，找一个他尊敬的男人，并与之讨论。

当他和另一个男人谈论问题时，一般来说他只是想寻求解决问题的另一种思路。一旦获得好方法，他的心情立刻好转。因此，如果女人感到烦恼并开始倾诉时，他以为她是在寻求解决方案。他无从得知女人仅仅是需要被倾听一会儿。所以，他努力帮助她解决问题，通常对她没有帮助，反而否定了她的感觉，惹恼了她。

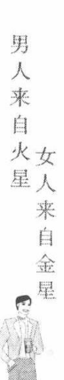
当女人烦恼时，她的第一需求是倾诉。她需要他倾听她的感受，而不是“修正”她。通过非聚焦式地分享烦恼，她自然而然地感到心里好受些。她不知所措的感觉会消失，即使倾诉之后所有的问题依然存在。

男人误以为女人只有等到所有问题都解决好了，心情才会好些。这就是为什么当男人听女人谈论烦扰她们的事时，会被弄得沮丧、精疲力竭。他以为她期望他去解决所有的问题，而他实在无能为力。

当她为一些无法解决的事或者尚未发生的事烦恼时，他感觉更加沮丧。面对她无来由的苦恼，他的惯常反应是：

“如果你无法改变既定的事实，何必烦恼？烦恼有什么用呢?”

“确定事情发生了再苦恼吧。”



"既然事已成定局，没什么好苦恼的了……现在已没什么可以做的了。"

这三条箴言使男人主要凭大脑处事，而将情绪置之度外。凭大脑处事，有助于解决问题，但对身体健康和情感幸福不利。女人本能地懂得，如果我们想成功地释放因渴望和期盼被挫败所产生的压力，就必须分享内心的感受。即使事已成定局，谈论自己的感受仍然很重要。何况分享内心的感受是产生和维系亲密关系的必要条件。

当男人理解了这一点，他就能以轻松的态度面对女人的倾诉。当他不再感到有责任解决她所有的问题之后，就可以集中解决一个问题：他可以做一个全心全意的听众，以满足她的情感需求。即使她的问题并没有得到解决，这也会让她感觉舒坦。

男性健忘并不意味着不关心

为了顺利完成一项任务，全神贯注是非常必要的，但有可能太过集中了。当一个人自身的男性特质多于女性特质时，他（她）的思维倾向于集中在一件事上，而把其他事排除在外。为了追求一个目标，而弃其他事于不顾，这种处事模式尤其会在两性关系中引发事端。

例如，即使某个男人很爱他的妻子，如果他的男性认知能力与女性认知能力不均衡，便很可能忘记一些非常重要的事情，比如结婚纪念日或妻子的生日，或一些简单的事情，比如到杂货店里买一些日常用品或是记下电话留言等等。然而，这并不是他不关心，而是他把注意力放在别处了。

这种遗忘让女人很难接受。对女人来说，遗忘意味着不关心和

不感兴趣。女人实在难以想象，一个连她的生日和他俩的结婚纪念日都不记得的男人会真的爱她。毕竟，这种行为与她爱某人的经验完全不同。一般来说，男人根据如何达成个人目标，来安排事情的先后顺序；女人则是按两性关系的重要性决定事情的轻重缓急。从这个角度来讲，我们就很容易明白为什么男人会在无意识中伤害女人的感情。

女人喋喋不休，男人入神太深

男人和女人之间最大的冲突和烦恼，即是他们的沟通模式。这是因为男人聆听和说话的目的和女人的不一样。男人倾听是为了收集解决问题的信息，而女人倾听是为了与人联系或分享感受。男人谈话一般都是为了表达自己具体的观点，或帮助他人解决问题。女人谈话是为了探寻她要表达的主题，或是发现自我。

从这个角度来看，我们很容易明白为什么倾听女人会使男人变得沮丧。女人发散话题是为了寻找她想表达的主题，而男人则期盼她直指重点。男人会因为女人漫无边际地诉说，认定她脑子出了问题，或者觉得她在浪费他的时间。其实这两种想法都是错误的。

女人习惯借着分享、诉说，来探索个人的想法和感受，并逐渐发现她真正想说的主题。男人很难忍受女人的絮絮叨叨，通常除非他有具体的观点想表达，否则绝少开口。当他开口说话，他会尽快直指重点。

在谈话过程中，如果男人突然沉默不语，女人经常误认为他反应迟钝、愚蠢、保守或是漠不关心。其实她想错了。他的表现正是男人的典型反应。他在仔细考虑自己的想法，然后阐述重点。女人很难理解这一点，因为她习惯对外倾倒个人的想法和感受，以此整理思绪。

有时候男人需要仔细考虑，就像女人需要倾诉她们的想法和感受一样。最终，男人会变得思路更加清晰，看法更直接；女人则更加集中注意力。

这两种沟通方式的缺点是：男人有时会“入神太深”，忘了自己正在琢磨问题；女人则可能“喋喋不休”，在探索中迷失了自我，谈话内容离正题越来越远。

当男人入神时，他很容易忘记其他重要事项。例如，他可能会忘记生日、约会、诺言、日程表以及需要优先处理的事情，等等。

当女人喋喋不休时，她会失去对事情重要性的辨别能力，把所有事情看得同样重要。她可能对形势不知所措或是反应过激。她感觉好像别人的需要和自己的一样重要，甚至比自己的更重要。她可能会把孩子的每一种需求看得比丈夫的浪漫需要更重要。她可能会对丈夫的缺点反应过激，把自己一天所有的烦恼都发泄到他身上。当她分享她的想法和感受时，可能喋喋不休，没有一个明确的重点。

因为我们并不是所有时候都处于绝佳的平衡状态，所以男人在琢磨事情时，偶尔入神太深没什么大不了，而女人分享她们的感受时，偶尔喋喋不休也十分正常。认识到这一点很重要，因为这有助于女人容忍男人的入神太深和健忘，且帮助男人意识到，当女人喋喋不休并有些茫然不知所措时，她不是疯了。

如果不能认识到这一点，当男人发觉女人喋喋不休时，他会恐慌和担忧，怕她永远这样继续下去。在大多数情况下，女人仅仅需要倾诉一会儿，就会重新找回她的重点。

当女人觉得无法安全地探讨和分享她的真实感受，或说出了自己的想法却没有被倾听时，她便开始喋喋不休，变得不知所措。讽刺的是，原本引导她扩充自我认知的谈话过程，变成了制造困惑的工具。



另一方面，当女人意识到男人入神太深时，她也会恐慌和担忧，怕他不再关爱她。其实，男人之所以出现如此反应，通常是因为他还没有获得足够的信息解决手边的问题。他入神太深，忘了一切，潜意识里只是在等待更多的信息。

为了记住正在仔细考虑的是什么，他只需要一些更多的信息。如果他因此受到批判或指责，就会失去支持他人的意图，变得自我防御十足。为了重新找回他的关注点，他需要感觉被信任、需要和欣赏。

当男人入神太深时，甚至可能忘记伴侣的迫切需求，或是忘记她在谈论什么。这时女人必须努力使自己相信男人的关爱。如果女人感到很沮丧，她可以对自己说："我相信他关心我。他的健忘并不意味着他不在意我。我相信当他越觉得被爱、接受、信任和欣赏，就越能记得更多的事情。"

同样地，当女人喋喋不休时，男人应该努力不去责备她。他需要耐心倾听，并记住此时她需要更多的关爱、理解和尊重。

如果他开始变得沮丧不已，他不妨对她说："你可不可以暂停一下，我需要点时间想想你在说什么。"或是："我愿意倾听你说话，但我需要点时间想想你说过的话。"在大多数情况下，他甚至不需要请求她停顿。在表达过程中，她会自动停顿。此时，他应当保持沉默，并继续试着去理解她的观点。他可以告诉自己："她有权利表达她的情绪。只要我理解了她的感受，她就会感觉心情舒畅。我能找到她烦恼的原因。我应当认真倾听，绝不数落她的不是。她需要我无言的支持。"

当他充分了解了她的感受，就会更加关爱她。而他的关爱，将有助于她找回自我。



沟通是展露自我的过程

在沟通这个问题上，男人的座右铭是："除非有事要说，否则免开尊口。"这对女人构成了很大的威胁。因为对女人来说，沟通不仅仅是表达要点的工具，更是发现要点的手段。

当女人需要分享时，她们并不知道自己到底要说什么。有时候她们有很多事情需要倾诉，但不知道从哪儿说起。或者在发现想要表述的重点之前，她们需要时间来倾诉一系列的想法和感受。男人也需要这个准备过程，但方式和女人的不一样。他们在心里仔细考虑，得出一个结论，然后才说出来。

另一方面，女人很乐意沟通，她只是希望分享、与人联系，想享受在一起的感觉。对她来说，沟通不仅仅是分享信息，更是展露自我的过程。沟通是亲密感的基础，能使她得到满足感和集中注意力。

对女人来说，沟通是一个逐步展露自我的过程。她也许并不知道自己到底想说什么，但是有两点她十分清楚：一是她想与人联系，感觉处于某种关系之中；二是沟通是她与人相处和保持联系的主要方式。

当苦恼的女人诉说她的感受时，就好像在展示她的手提包里的东西一样。她需要时间去清理一下她的手提包，不希望因包里的东西太多，或不知道包里究竟有什么东西、有多少东西，而受到别人的批判。所以，如果她喋喋不休，男人可以想象，她只是在把她手提包里的一切物品拿出来而已。当里面的东西都倒完了，她就会感到十分轻松，男人也就完成了一个重要的欣赏者角色。

当女人诉说内心的感受时，如果有一个恭敬的、认真的、关切的聆听者，她就会对把"手提包里的东西"（她内心的情感）倒出

来感觉十分放心。一旦所有的东西都被拿出来了，她就会感觉注意力更加集中，充满爱意。她将非常感激聆听者的支持。

男女不容易心灵感应

在本书中，我们会看到，男女之间失败的沟通大都是由于错误的设想所造成的。这些错误的设想中有一项是最普遍的，我们可以称之为“心灵感应”。因为男人和女人意识不到彼此是如何不同，因此在对方开口之前，即以为自己了解对方的所思所想。

不错，由于彼此相似，当女人感应其他女人的心思时，她的感觉是十分正确的。同样道理，男人也能准确地读懂其他男人的想法。但是当男人和女人相互感应时，麻烦就不可避免地出现了。

男人会过早地认定自己了解女人想表达的重点。他的错误在于以为她像男人一般，开始说话即切入问题核心。他可能会认真地去听，在她还没有说完之前，就说：“我知道了，我知道了。”这招也许对别的男人很奏效，但对女人来说，他的话就太荒谬了。她很清楚男人并不知道她想说什么，因为多数情况下连她自己都不知道。当她诉说时，她正处于发现她的所感、所想、所需的过程中。

男人应该明白：如果女人需要交谈，如果你想支持她，那么你倾听的目的就不能仅仅是弄清她说话的要旨，而是帮助她找出来。当她在不被打断的情况下找到倾诉的重点，她的看法会中途改变，或者完全改变话题。她可能会提出问题，然后开始回答。

如果沟通能这样进行，男人就能避免感觉沮丧。男人必须记住：女人需要先谈论她的问题，才能有一个明确的观点，就像男人把问题考虑成熟了才说出来一样；如果女人被困难弄得不知所措，只需把问题说出来，她便可以感觉好一些。

有时，她甚至发现原来没有什么问题。但是她最不愿意在自己





沮丧的时候，听到男人对她说“没有什么问题”。其次，她也不愿意无论她说什么，男人都给出一大串解决办法。至于她最最不愿意听到的就是“好了，我知道了!”，那一句“我知道了”在她听来就好像是：“好了，好了，你能闭嘴吗？我不想再听了。”

女人也会猜测男人的心思，但采取的方式和男人的不同。她们常常消极地解释男人的行为模式。当他保持沉默时，她认为他不关心她了；当他分散注意力时，她认为他不爱她了；当男人迟到时，她以为自己对他来说已不再重要；当男人忘记做某些事时，她认为他有意报复；当他自我封闭时，她认定他要离开自己了。

因为自己不是男人，她没有一个参照系帮助她去理解男人为什么那样做，所以她很难相信男人的爱。但她可以寻找一些积极、真实的原因，来解释男人的行为；她可以用使自己安心而非责备对方的方式，倾诉自己的担心。在下面的几个章节里，我们将探讨女人怎样才能成功地请求这方面的帮助。

总之，寻求充分考虑两性之间心理差异的沟通方法是非常重要的。正如女人很容易因别人打断自己的倾诉而受到伤害，男人对于被怀疑或不被信任十分敏感。如果女人的倾诉被一次又一次地打断，或者面对没有耐心的听者，她很可能就此封闭，不愿分享她的感受，她的爱会被怀疑和不信任所取代。

当男人不被伴侣信任时，他倾向于以一种不可理喻的方式反应。如果他因莫须有的罪名而受到责备或惩罚，他将会真的去做那件事来报复她。如果她在他试图表现关爱时断定他不关心她，那么他就会真的变得冷漠、不耐烦、不在意。

很显然，这种负面模式常会成为恶性循环。他越是不关爱她，她就越是不信任他。她越是不信任他，他就越是不关爱她。这是一个主要的沟通陷阱，但是我们可以通过以尊敬、信任和体谅的态度增进彼此的理解，来终止这个恶性循环。

女人的另一种揣测他人心思的状况，是期待他人懂得并预先考虑到她们的内在需求。这是非常不现实的。拥有如此不切实际的期待，她最终必定失望透顶。另一方面，男人希望女人能从他的行动上了解他的爱意；然而，女人却需要男人一遍又一遍地保证她的特殊以及他的爱意。同样，对于女人的这些需要、期待与渴望，男人必须反复被提醒。

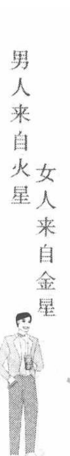
男人的“视野狭隘”

聚焦式认知使得男人拥有令人难以置信的决断力和工作效率。但是，这也使得他们忽略了别人的需要以及与他们的主要目标不直接相关的重要事情。因此，当男人专注于某个特殊的任务或问题时，他可能会无视环境、家庭、两性关系中不断增长的苦恼，甚至是身体上的痛苦。他既感觉不到自己的痛苦，也察觉不到对别人的伤害。他无意中忽略了与专注点不直接相关的重要需求。如果他的妻子和孩子感到受伤和苦恼，他的反应竟是他们不应当如此。这种冷漠和否定的态度，不但伤害他人，对两性关系也极具破坏性。

所以，男人常常在度假的第一天，或一个大项目完成时生病。在工作完成之前，他始终忽略身体的需要，致使身体以生病的方式大声呼救。或者他会陷入情绪低潮，因为他曾经无暇顾及内在急需的情绪支持。

男人一旦事业失败或退休，就会感到精神上的空虚。据统计，许多男人在退休三年后死亡。他们为了工作掏空了自己仍不自知。当工作完成时，他们必须偿还对自己的身体和他人所欠的“债”。

寻找另一项工作一头扎进去，或者用酒精或药物来逃避问题，都不是真正的解决之道。治愈男人身体与感情上的创伤，需要给予



他所需要的情绪支持，并重新评估他的处事优先顺序和价值观。他需要一个新的目标或方向，并学会平衡工作、情感和健康三方面的需要。

男人“视野狭隘”的另一个严重后果，是他们习惯忽略他人的需求——并不是因为他们不关心，而是他们对于自己的关心浑然不觉。他甚至忽略了自己、妻子和孩子们！许多男人在孩子长大以后都会感叹地说：“想不到时间过得那么快！我感觉自己错失了许多宝贵的东西。”内疚、后悔、悲伤与惭愧随之涌上心头。

女人如何应对男人的“视野狭隘”

女人天生善于感知别人的需要。但是，当伴侣“视野狭隘”时，发散式认知有利也有弊。当男人认为两性关系中一切都很正常时，女人却正被自己意识到的所有问题压得喘不过气来。

当男人不分担她心中的沉重负荷时，女人就会误认为他对两性关系非常满意。当男人表示一切正常，而她觉得问题很多时，她会认为是自己要求太多了，或是他不关心，所以从不做任何事来改变状况。

当男人不愿倾听或者否认女人所察觉到的问题时，女性对于两性关系有问题的认知就会成为她的重负。当男人否定她的需求和感觉的正确性时，她就觉得两性关系和家庭的重担全落在了她的双肩上。她感到孤独和无助。难怪当男人表示一切正常时，女人总会变得沮丧。

对男人的“视野狭隘”有了深入的了解之后，女人就明白了伴侣之所以状似满意，仅仅是因为他没有意识到问题的存在。她应该懂得，如果他发现了问题，在绝大多数情况下，他也会感到烦恼或主动去改善。

建立美好的两性关系，双方都有平等的责任。不过，两人扮演

的角色并不相同。女人天生更加注意两性关系中的需求和问题，自然承受较多的精神压力。

女人应该牢记，男人很容易因为工作上的需要而分心，无法顾及两性关系中的需求。女人不能期望男人了解何时她的需要没有得到满足，除非她主动表达。毕竟，有时候他连自己的需要是否得到满足都不知道。



为促进美好的两性关系，女人需要懂得男人的这个弱点，认识到好的沟通技巧的重要性，坚持与伴侣沟通自己的需要和期望。她必须乐于请求帮助，并且不断地请求。

在与男人保持良好关系的过程中，求助对女人来说可能是最困难的事情了。女人不愿主动求助，期望男人预先考虑到她们的需要，并为能满足她们的要求而感到荣幸。女人向来深信这种消极观点："如果他爱我，那么他就会知道我需要什么。"这种期望对两性关系具有极大的破坏性。

即使拥有良好的沟通技巧，男人一开始可能会倾向于低估女人的需要和期望的重要性。这种拒绝不是因为缺乏关爱，而是他们还没准备好投入她的话题中，因而无法了解她的需要（"视野狭隘"使他感知不到她情绪方面的需要）。如果女人误认为男人缺乏关爱，她就会放弃试着向他表达她和家庭的需要。她可能在沟通开始起作用时停止请求。懂得了男人的"视野狭隘"，有助于女人温和地坚持求助，直到最终得到男人全心的支持。

不过，不可错解这种责任。女人通常已为别人的感受和需求担负过多的责任。正如男人倾向于拒绝满足别人的要求一样，女人觉得有必要满足他人的需求，代价是不顾自己的需求。

此外，我并不是说满足两性关系的需求是女人的责任。而是说，女人应该负起自己的责任，以不错怪男人的方式，坚持向他表达她和家庭的需求。



例如，男人需要她提醒才会明白，对她来说，与他相处的时光是多么重要。但我们已经说过，女人很难主动表达这番心意，因为她相信如果他真的像她爱他那样爱她，根本不需要她开口，他就能了解她的需要。事实是，如果他是个女人的话，她就不需要请求他更多地参与两性关系。当她学会不带怨恨地请求他的参与时，他能很容易记起她和自己的需要，并回想起相互给予爱是多么美好。

女人在两性关系中犯下的最大错误，是放弃表达自己的需求，并且独自承担所有事情。在短时间内，这很容易做到。但是从长远来看，这样做不利于两性关系中必要的交流和互相理解。最终她会感觉有一种强烈的欲望去做所有的事情，同时误以为伴侣对家庭漠不关心。

相反，如果她坚持沟通，就能帮助男人意识到因“视野狭隘”而忽略的两性关系问题。男人的“视野狭隘”就像是一个魔咒，将男人困住。当他能听到他人的呼唤，意识到他人的需求时，他就从这个魔咒中逃脱出来了。如果他能够不因“视野狭隘”而被怀疑、拒绝，始终得到她的爱、信任和积极的沟通，他便能回到那个充满爱意的真实自我。充满爱意的沟通能将男人从“视野狭隘”的魔咒中解救出来。

结婚是建设两性关系的开始

男人如果想和女人共享美好的两性关系，就必须调整自己的期望。别以为下班回家，一切工作便告结束。他必须意识到构建和谐美满的两性关系也是他工作的一部分。在建设、维系和谐美满的两性关系的道路上，总有许多障碍需要克服。男人常误认为只要结了婚，建设两性关系的工作就算结束了，实际上，这仅仅是刚开始。

在两性关系中，男人的主要责任是调和过于聚焦的认知倾向，在努力关爱、尊重伴侣，理解她的情感和需要的同时，仍保持他的



男性自我意识。通过逐渐地学习倾听她的感受，他将更加主动支持她，也开始了解自己在两性关系中的需求。

仅靠男人满足情感需求是不现实的

尽管女人比较容易察觉两性关系中的需求，但解决问题并不是她一个人的责任。不过，她有责任使自己的需要得到满足。通常有两种主要方式。首先，她必须不带怨恨地表达她的需要和期望。其次，必须通过多种渠道来满足她的需要，不能把不满都倾倒在伴侣身上，或仅仅指望伴侣。

想一想试图改善痛苦的两性关系的女人，她一味付出，同时期待男人以同样的方式回应。她努力讨他欢心，却忽略了自己，直到为时已晚。她压抑自己的需要，反而阻碍了他支持她。男人习惯被需要、信任和欣赏所吸引。当他发现自己不能满足她的需要时，就会逃避责任。他失败无能的标志是她的怨恨。

女人总是习惯等到牺牲过久、积怨形成之后，才开口表达个人的需要。此时，无论她们以何种方式说出自己的需求，听起来都像是在唠叨、抱怨、责备或是命令。而这又增加了男人的抵抗情绪，使他更不愿听她唠叨他必须为两性关系做些什么。

男人很难以一种积极的态度面对愤恨或是“内疚陷阱”。当他被认为是“坏人”，他便无法为两性关系作出贡献。为了增进情感，女人的主要责任是分享她的情感、想法和需要，用充满爱意、接受、信任和欣赏的态度，而不是心怀愤恨。此外，女人应该开辟更多的支持通道，来满足自己的需求，不能期望伴侣满足自己的所有需要。有了来自家庭和朋友的爱和支持，她将不再那么迫切需要他的爱和保证，也才能更加容易接受他的独特局限。

男人和女人如何做出决策

正如男人的认知太过凝聚一样，女人的认知则太过发散。过于发散或是过于集中，都会极大地影响男人和女人做出决策。过于发散使得女人意识到太多的可能性，因此不能做出决定。例如，她们可能会花上好几天的时间为伴侣挑选最恰当的生日礼物，因为可选择的太多，她无法做出决定。

男人可能认为女人的这种行为太不可思议了。相反，他往往想到某样礼物便立刻决定购买。他可能会错过一个更好的礼物，因为他没有花时间去想、去发现其他的选择。

因为女人更加具有关系导向性，在做决定的过程中，她们习惯顾及他人的感受和需要。在做出决定之前，她们会先和与这个决定有关联的所有人沟通，最后共同达成协议。与之相反，男人是首先做出个人决定，然后根据他人的反馈进行修改。男人首先在他的“洞穴”里独立地做出决定，然后再征求他人的意见。如果他先前的结论没有被接受，他就会重新修订。

如果不能真正理解这两种决策风格的差异，冲突、困惑和愤恨必定随之产生。如果男人没有探询女人的感受便擅自做主，女人就会觉得被排拒、不受尊重、不受重视。事实上，这只是男人本能的行为，他并没有意识到女人正等着和他讨论呢。他误以为她如果有话要说，自然会直接表达。他没有意识到女人需要参与决定。

女人不会提供任何回应，因为她以为他固执己见做了决定，根本不想听、也不在乎她的意见。她不知道他是先提出经过个人深思熟虑的决定，然后才广泛征求各方意见。女人对此感到很困惑，因为她总是先收集信息，然后才做决定——通常来说，这个决定比男人做出的更具有不可更改性。

例如，男人可能对妻子说："我想我们应该在六月里出去度假十天。我们可以去野营，好好享受一番。"听到这些，妻子目瞪口呆。她简直不敢相信他竟不事先与她商量度假的时间和地点，便擅自做主了。

他认为如果她不同意，她会畅所欲言。所以当她沉默时，他以为妻子接受了他的决定。其实，她还没有从惊讶中回过神来。她实在难以想象他居然如此自私，做这么重大的决定都不和她商量，到了最后才说。他的度假宣告在她听来就像是在说："我已经决定我们在六月里去野营十天。我不管你想不想去，反正这事就这么决定了。"值得一提的是，这并非他的本意，但是按照女人的表达方式来解读，男人的话听起来就是这个意思。她会对他的决定反应过激，好像他并不愿意和她商量，而事实上，他正是以男人特有的方式征求她的想法。

有些女人能够理解这种差异。当男人做出决定后，她们懂得男人乐意接受异议，并且不介意有所改变。但大多数女人却不了解这点，她们或者怨恨男人，或是被男人的决定惊呆了。如果男人遭到怨恨或是不信任，他就会"严格执行决定"；唯有他的决定受到欣赏时，他才会乐意改进。女人很少有机会看到男人变通的一面，因为一旦男人"擅自做主"，女人就感觉必须为使她们的意见被聆听而斗争。战端一起，男人必然丧失先前愿意改善的开放态度，为了自我防卫，坚持己见，一意孤行。

另一方面，男人常会被女人过于民主的决策历程弄得很沮丧。在他看来，她的决策方式冗长乏味。一般来说，女人在做决定之前会没完没了地发问。男人通常以为她假装不知道她自己想要什么。实际上，她是在探索所有的可能性和不同的观点后，再做决定。这时男人可能会变得狂怒不已，因为他觉得被她的"一无所知"操控了。

例如，乔决定在暑假期间和家人一起出去野营，于是对妻子说："我觉得这个暑假我们一起去野营应该不错。"

"我不知道，我还没考虑过度假的事呢。"马莎回答说。

"我不知道"表明她正处于充满创造力的思考状态。此时马莎不仅能感受个人直觉，同时对许多外界信息抱持开放的态度。从思维和逻辑的局限性里解放出来，她就可以确定自己内心到底想不想去。

乔却认为"我不知道"意味着拒绝他的提议。他感到沮丧，心想："我讨厌她的拖延态度。她做决定花的时间太长了。如果她不想去，为什么不直接说呢？真是急死人了。"

为了宽慰乔的不耐烦，马莎应当这样说："我认为这是个好主意，但是我需要一点时间考虑考虑。我很欣赏你的耐心。"或是"这听起来是个好主意。我们再和孩子们商量一下吧，看看他们想不想去。"或是"我们已经好几年没出去野营了。太好了！在最后定下来之前，给我点时间考虑一下好吗？"

这类回答能帮助他变得较有耐心。如果他能尊重她需要更多的时间来做决定的倾向，便能使她的生活更加顺心如意。

男人和女人迥然不同的性决策过程

在两性关系中，决策过程显得尤其重要的一个领域是性爱。男人通常十分清楚什么时候有做爱的欲望。然而，女人或许也知道，但是她需要一些时间来考虑她是否真的想做。男人很难理解这一点，因为他们想做爱时，就希望立即行动。

当丈夫问妻子今晚是否愿意和他做爱时，如果她回答"我不知道"，丈夫就很容易误解她的意思，认为她是在说"不"。当她正逐渐酝酿做爱情绪时，他却以为自己被拒绝了。她可能也是十分想要，只是在做决定之前，她需要一些时间让她内心的激情慢慢地释

放出来。

例如，比尔对玛丽说："今晚我很想和你做爱。你想吗?"

一时间，各种情绪涌上玛丽的心头。她嘴上说的是"我不知道"，其实她内心在想："这个主意听起来不错，但今晚我太累了。我还有几个电话要打，我不确定今晚是否想做，我不知道自己是否有做爱的精力，或许我只想接受爱抚。不过，我其实也很想做爱，你是那么浪漫的伴侣，我真愿意好好享受一下……"

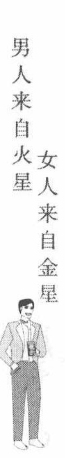
但当比尔听到她说"我不知道"时，他认为是拒绝。他感到受到了伤害。出于自我防卫，他说："那就算了，别提它了，今晚不合适。"心想："我讨厌她拒绝我。如果她不想要，为什么不直接说出来?！好吧，这是我最后一次求她了，如果她不想和我做爱，我会另想他法。"

如果比尔理解男女之间决策方式的差异，就能很好地处理这种情形。对她的"我不知道"，他可能这样询问："你是不是有点想呢?"她很可能回答："我的确有点想。可是我需要想想今晚是否适合。"

如果玛丽了解男人对"我不知道"作何感想，她就会委婉地回答："亲爱的，我喜欢和你做爱，但我需要一点时间考虑今晚对我是否合适。"或者是："你的提议真不错。但我不知道今晚对我是否适合。给我点时间想想，好吗?"

在她用上述温柔而不确定的方式之一回答后，她期待他耐心一点，温柔地坚持原有兴致。他可以说："好的，我们顺其自然吧。"或是："亲爱的，不着急，你慢慢考虑。""宝贝，我理解你。我们可以先爱抚一会儿，等兴趣来了再继续。"或是："你有没有什么烦心事想先谈谈?"

不论是做爱，还是生活中的其他方面，男人应当知道当女人说"我不知道"时，她并不是说不。



其实男人乐意修正自己的看法

和做决定的过程相似，男人和女人在形成和表达自己的观点上也是不同的。如果能理解彼此的差异，必将避免许多冲突。

与做决定的过程类似，女人需要花很长时间才能形成自己的观点。她们不惜花费额外的时间，试图考虑各种看法，收集所有能收集到的信息。即使在表达见解时，她们也倾向于接受其他观点，并十分谨慎地表明，她们所言并非绝对正确。

在正常情况下，女人总是优雅、善变通的，足以接纳、欣赏他人的不同想法。她喜欢使用这样的措辞，比如："在我听来好像是……，我觉得好像……，事情可能是这样的……在我看来好像是……，我的看法是……，对我来说好像是……"等等。她的这种表达风格，表明她愿意通过其他的观点去发现真理或价值。

男人形成和表达观点的方式恰好相反。他会根据自己已有的知识经验，迅速地得出一个观点或是结论，然后告知他人——似乎他是绝对肯定，以此来对它进行验证。通过收集对其意见的各种反应，他再重新评估先前的观点的准确性。如果其他人赞同他的观点，他会更加肯定自己的看法；如果其他人持不同的看法，他可能会衡量一下相反观点的价值，然后才修正自己的观点。

女人在听男人表达他的观点时，她可能会消极反应，因为她不知道男人乐于倾听别人的意见。男人的表达听上去似乎是他认为自己是绝对的正确，其他任何意见都是愚蠢、不理性、无知的。因为女人的结论都是苦思冥想的结果，所以她通常会被男人的骤下结论吓到或是惹怒。在她看来，男人心胸狭窄、骄傲自大、听不进别人的意见。

其实，男人可能十分乐意修正自己的看法。他只是看起来固执己见，因为他得出结论的过程和女人的不一样。男人很快得出结



论，但是如果他能得到更多的反馈信息，他会同样快速地修改结论。虽然他不是绝对的肯定，但是却给女人那样的感觉。

譬如，比尔用一种肯定的语气说："我们的孩子被宠坏了。"玛丽惊愕不已："我可不这么认为！我简直不敢相信你会说这种话。"他们就这样争吵了起来。

玛丽误以为比尔不会改变他的观点，判定他是个一本正经、固执己见并且十分自私的男人。对玛丽来说，比尔的口吻如此斩钉截铁，和他讨论是完全不可能的。要想让他倾听她的看法，她认为自己面对的艰巨任务是说服，而不是分享。

因为不懂得男人是如何思考的，玛丽将比尔的表达误解为傲慢和固执。她担心为了让他接受她的不同意见，她必须据理力争不可，于是变得固执且具有攻击性。这种不友善的态度，使得比尔开始自我防御，他拒绝倾听她的观点。玛丽的担心变成了现实。

然而，如果比尔把自己的看法说给汤姆听："我的孩子被宠坏了。"汤姆可能会说："我懂你的意思。现在的小孩和我们那一代的孩子完全不同。我不认为他们被宠坏了，我认为他们只是更有自己的主见罢了。从长远来看，他们会做出一番事业的。"

在这个例子中，汤姆听到了比尔的观点，但他深知比尔乐于接受其他看法，所以他能表达与比尔完全不同的观点。他不必维护自己的观点，也不用去攻击比尔的。他深信有容纳他的观点的地方。汤姆知道比尔会比较两种不同看法的优点，并可能形成一个新的结论。

玛丽如果具有同样的认知，便会用一种非防御性的方式回答他。当汤姆说"我们的孩子被宠坏了"时，她会以支持、开放的态度回答："孩子们的确要求太多了，但我不认为他们被宠坏了。比如，他们做自己的家庭作业就很认真。他们只是与我们那一代的孩子不同而已。"这样玛丽就能坦然地表达自己的看法，两人开始沟

通而不是争吵。

通过了解彼此相异的表达风格，我们不仅能尊重各自的看法，还能整合它们。通过先形成观点然后再做出决定，个性特质真正平衡发展的男人和女人，懂得坦率地交流想法、情感的创造性价值，他们也会尊重自我反省的价值，尊重在接纳他人的观点之前认真考虑一个问题的价值。乐于接受伴侣的意见并尊重对方的思维风格，对于避免冲突是非常有帮助的。

认知的不同，不仅塑造我们的思考过程，甚至还影响我们的性生活。让我们来看看一些例子，了解发散式认知和聚焦式认知是如何影响男人和女人的性需求和性体验的。

聚焦式、发散式认知和性爱体验

在性爱过程中，男人倾向于略去性前戏，直奔性高潮；女人则非常喜欢享受性爱前奏的美妙过程。甚至双方的生理反应也表明了这项差异。据统计资料显示，男人只需直接刺激性器官两到三分钟便能达到高潮；女人则平均需要十八分钟。这些数据令人难以置信：女人需要六倍于男人的持续时间和注意力，才能达到性高潮。

如果男人不了解这个差异，很容易误以为伴侣不像他那样喜欢性生活。最重要的是，如果男人不知道女人需要六倍以上的前戏时间，他就不会有意识地配合女人。少了前戏，女人必然无法充分享受性爱的欢愉。当她在性方面没有被满足时，性行为就失去了乐趣和激情，变得艰难而乏味。

因为女人的意识是发散式的，这就使得她需要更多的时间放松自己，进而全心享受性爱过程。如果女人不理解、不接受这一点，很容易怀疑自己有什么问题。她甚至会怀疑自己性冷淡或是性欲难以被激发。事实上，她只是没有得到使自己放松所需的性前戏。

因为女人需要比男人长得多的时间来体验性激发，所以许多时候女人会假装兴奋，好让伴侣有成就感，同时也避免显得自己的性需求未被满足。这往往造成恶性循环。如果没有足够的性前戏，女人也状似满足，这就会给男人一个错误的信息。男人会误认为自己表现不错，以后也继续这样做——不是给女人更长时间的性前戏，而是越来越少。如此敏感的问题，女人自然不好意思主动讨论，但是如果女人总是假装或夸大自己的欢愉，无疑是自设陷阱，当然得不到自己所需要的。

男人直奔目的，女人享受过程

当女人被繁忙的一天弄得不知所措时，她很难放松心情去享受性爱的欢愉。这时，她需要的是爱抚。她需要拥抱、爱和轻抚。通过非性爱的拥抱和被爱，她可以在毫无压力的状况下放松自己。对女人来说，这是一个有如置身天堂的体验，很像男人高潮过后的满足感。

了解女性的这类需要非常重要，否则，男人根本不会花时间给予伴侣这种爱的支持。女人十分看重男人的这种非性爱、非目标导向的爱抚，而这是男人所不了解的。对女人来说，充满爱意的抚摸就像性生活之于男人那样重要。

这并不意味着女人不喜欢性生活。其实女人和男人一样喜欢做爱。不同的是，当女人感觉紧张时，她们需要通过非目标导向的拥抱和爱抚来放松自己；当男人感觉到压力时，他们有一种强烈的冲动，想通过性爱来缓解压力。发散式认知倾向于延长性前戏的过程，而聚焦式认知希望尽可能有效地达到目标——性高潮。

因为男人在性爱方面是目的导向型的，所以他们有时对性前戏感到不耐烦。女人有时候需要比十八分钟更长的性前戏才能达到性高潮。事实上，如果前奏效果好，有时候即使没有达到性高

潮，女人也会非常的满足。这种没有性高潮的快乐体验是男人料想不到的。

男人很难理解女人在没有达到性高潮的情况下是如何感觉性满足的。男人不妨将女人未达到性高潮的性体验和他的“快速完事”相比较。正如男人对直达目的（五到十分钟便达到高潮的性行为）感到很满足一样，女人喜欢享受向高潮迈进的美妙过程。对女人来说，达到性高潮不是最主要的，正如性前戏对男人来说不是最主要的一样。

当然，这并不是说女人不喜欢高潮体验，只是表明在通常情况下，如果女人没有先享受性前戏，便无法充分享受高潮的快乐。有时候她甚至对性高潮不感兴趣，更渴望品尝彼此调情挑逗的感官享受。有时，她可能非常想体验性高潮，有时她可能仅仅想享受亲昵的过程。

在性经验中，男人也会体验不同的欲望。有时，他愿意花时间去撩拨伴侣的性欲。这样他会慢慢地感到整个身体都充满一种快感，然后到高潮时，他会体验到难以言喻的快乐、纵情和全身高潮的迷醉。

这种完整、美妙的性体验和“快速完事”形成鲜明的对比。在“快速完事”中，男人一心一意想尽快达到性高潮。虽然这两种方式都能让他感到满意，但“快速完事”远不如沉醉在性前戏的感官快乐中那样令人满足。两者的区别，就像快餐和精致美食之间的差别。有时候我们愿意吃快餐填饱肚子，而另外一些时候，我们则希望好好享受美味佳肴。

有时候女人仅仅是想和伴侣亲昵。她想被他拥抱、抚摸，并不在意是否达到高潮。了解了这一点，在做爱时如果伴侣没有达到性高潮，男人也比较容易获得成就感，也会积极主动地创造仅仅是依偎拥抱而不做爱的时刻。对女人来说这很重要。



同样，有时候男人仅仅是想释放一下，“快速完事”就能令他满足。对男人来说，有时略去性前戏直达目标也十分重要。

这种相互的理解能卸下女人的思想压力，不必每次做爱都竭力使自己表现得像个性感女神。理解了男人和女人的这种差异，男人就不会要求每次做爱女人都达到高潮，女人也不会期望每次做爱男人都延长时间、慢慢品味。在“快速完事”时，女人不再怨恨没有性前戏。她懂得他们会有互相爱抚的机会，当他们更加和谐时，就能享受性爱“大餐”。

人类性需求的变化有一定的周期性，就像一年有四季、月有圆缺一样。这种周期性的变化常会被日常生活中的各种压力所干扰。健康幸福的性关系需要弹性和对男女差异最大限度的接受。

性前戏的准备

由于注意力过于分散和开放，女人很容易受周围环境的影响。本该是她放松享受的时候，她却还在为未付清的账单或居家环境的安全而担心。

男人需要懂得，对女人来说，环境在做爱过程中扮演着极其重要的角色。美好的环境对做爱大有裨益：点一支蜡烛、芳香的气味、柔和的光线、轻柔的音乐等，所有这些都会产生意想不到的美妙效果。

若想让注意力过于发散的女人得到充分放松（记住：经过充满压力的一天之后，大部分女人难免会变得注意力过于发散），她需要全身爱抚，才能有足够的注意力去享受敏感地带的直接刺激与快感。

当男人感到疲倦时，“快速完事”就能使他得到性欲的满足；而女人劳累时，充满爱意的全身抚摩也会使她感到满足。通过这种全身心的对爱的感受，她重新找回自我。

了解男女双方不同的认知方式，虽然有助于我们辨认一些基本的差异，却不能决定性爱的模式。做爱的风格因人而异，认为某种方式适合每一个人是不可能的。以上讨论最多能帮助你探索伴侣的需要，以较为开放的态度去寻找和接受彼此的不同。

生活在对未来的美好幻想之中

发散式认知具有认识个人潜在能力和局势发展倾向的能力。这种能力对预测一个人的未来可以说是个优点，但是当它失去平衡时，就会引发各种问题。当女人的认知太过发散，她爱上的可能不只是对方本身，而是对方的潜能。如果她缺乏聚集力，就会把她期望将来发生的事情当做真事来对待——她感觉自己很幸福，因为她期待自己的要求在将来能实现。

当人心存期望时，自然快乐无比。然而，如果期待的快乐掩盖了当前的痛苦，就成了一个问题。当认知过于发散的女人向不可知的未来预支快乐时，她是很难有足够的注意力去感受自己目前的真实感觉的。

她甚至可能与自己不爱的男人结婚，满心期待终有一天她的爱能改变他。她想象他是个理想伴侣。看到他富有爱心、支持和理解的潜力，她开始觉得他好像已经改变了。她生活在一个幻想的世界之中。她只看见自己想象的一切，而忽略了事实的真相。

例如，不妨想象有人给了你一张一百万美元的支票。你肯定很兴奋，但问题是你必须等一个月才能支取。虽然必须等待，你还是非常的快乐与兴奋。同样，和希望无限的人生活在一起，也会使你感到快乐，你根本不在意现在得到的是什么。

拿着这张一百万美元的支票回到家里，虽然要等待一个月才能兑现，你会觉得自己已经是个百万富翁了。假如你有一张信用卡，你就

会超前消费。生活在对未来的幻想中，正如在鸡蛋孵化之前清点小鸡的数量。结果肯定令人失望，尤其是当那张支票根本不能兑换时。

让我们来看看“生活在对未来的幻想中”的一对夫妻。

丹尼尔，三十二岁的作家，娶了三十三岁的行政秘书苏珊。丹尼尔其实一直不确定自己是否愿意娶苏珊为妻，因为他心中依旧爱着另一个女人。但苏珊却确定丹尼尔是她的理想伴侣。她甚至离开了她的前夫——一个颇有名气的男人，和丹尼尔结了婚。她说：“我从未遇到过像你这样完美的男人。没有你，我真的无法生活。现在我的生活是如此的完美！”

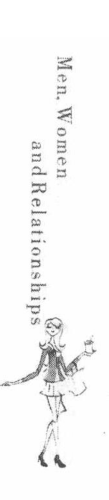
丹尼尔接收到的信息是：在她心目中，他几近完美。他简直不敢相信得到美妙的两性关系竟然如此轻而易举。苏珊无条件地接受了他——倾听他、称赞他、附和他、满足他、尽力地服侍他等等。

苏珊将丹尼尔当成她理想、完美的伴侣。她感到无比幸福。在丹尼尔身上，她看到了一个会如她梦想般爱她的男人。他宽容、体贴、有责任心、富有创造性、理智，并且终有一天会飞黄腾达。总之，他具有巨大的潜力，人人都喜欢他。而最重要的是，他需要她的爱。

问题是苏珊并不真的爱丹尼尔。她爱的是自己想象中的完美伴侣——她认为只要她全心爱丹尼尔，他会变成那样的。问题的另一方面是，丹尼尔并不爱她，他爱的是从苏珊那儿得到的爱。他需要爱，也喜欢被爱。

苏珊关于丹尼尔潜力的洞察力十分准确。丹尼尔的确具有苏珊看重的潜力：宽容、体贴、有责任心，等等。若能给予适当的支持和爱意，这些特质必然会充分发展。但是，她没有看清丹尼尔并不适合她。她只是想象如果自己是那个爱他、支持他的人，他将以爱回报她的付出，他们从此便能过着幸福美满的生活。

在他们的婚姻关系中，苏珊一心忙着当“完美、可爱的伴侣”，





丹尼尔则沉醉在被爱之中。她设想可爱的伴侣会如何表现，并仿效着那样做，决心赢得丹尼尔的爱。苏珊是如此专注于使自己显得充满爱意，以至于从未真正看到丹尼尔的真实面目。

另一方面，丹尼尔并非真的爱苏珊，他爱的是苏珊对待他的方式。只要她全心奉献，他就会爱她。但当他感到自己受到了“虐待”时，他就会变得恼怒，并不再付出关爱，直到苏珊道歉，并保证改善为止。

大多数时候，苏珊真的觉得她好像得到了自己想要的爱。事实上她没有。比如，当她说话时，丹尼尔经常爱答不理。她内心深处受到了伤害，但表面上不在乎，因为她相信如果她足够爱他，他就会改变。对终有一天能得到他的爱的强烈期待，遮蔽了内在的痛苦。

就像等着兑换百万美元支票的人一样，苏珊带着虔诚的微笑忠诚地等待着。然而，压抑的不快和不满，却最终不时从反对和愤恨的怒目而视中流露出来。久而久之，她开始不自觉地试图把他改变成她的理想伴侣。

这种潜在的紧张气氛会引发越来越多的冲突。苏珊以为她是爱丹尼尔的，事实上丹尼尔感受不到。他得到的是一个让他困惑的双重信息：表面上她很幸福，说他们是心心相印的伴侣；但潜意识里她对他感到不满，想支配、改变和改造他。

结婚两年之后，丹尼尔失去了吸引力，此时苏珊发现自己爱上了另一个男人——她的医生。这位医生现在是她的“完美伴侣”，她满腔爱意的心甘情愿的接受者。丹尼尔无法忍受她情感上的出轨，于是两人离婚了。

在心理治疗过程中，丹尼尔懂得了真爱与有条件的爱之间的差别。他认识到他从未爱过苏珊，只是爱被她崇拜的感受而已。后来丹尼尔娶了一位自己深爱的女人，逐渐学会无条件地付出心

中的爱。

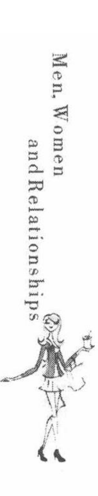
苏珊也接受了心理治疗，发现自己的爱情模式是爱上男人的潜力，然后试图赢得他的爱。她终于明白自己不顾一切地想赢得他的爱，并非真正地给予爱，事实上是在排斥他。她自认为能确保婚姻完美的所有做法，事实上起了反作用。

当女人生活在对未来的幻想之中时，她可能看上去很幸福，也很爱自己的男人，但是她只是爱他的潜力，并非真实的他。她显然不知道，只要他认为她对他的表现很满意，他就不会有所改变。

这里便产生了矛盾。我曾经强调，男人只有在感到他的真实自我被对方接受和爱时，他才能改变自己。接受“现在的他”与接受“潜在的他”，完全是两回事。男人当然需要被欣赏和接纳，但他们也需要真诚的情感回馈——后者决定他们如何更好地满足女人不断变化的需求。只有充满爱意且真诚地沟通和持续不断地请求帮助，女人才能得到男人的支持。当女人的内在需求获得满足，男人得到的爱、接纳和欣赏才是真实的。

爱并不表示你必须对伴侣所有的言行都感到愉快和满意。女人完全可以在爱与接纳的同时，表达沮丧、失望、忧虑、气恼、受伤、悲哀和恐惧等情感。她可以在某些日子里很快乐，而在另一些日子里不开心。和他在一起，她可能既高兴又生气。当她与个人真实情绪和需要接触时，她所有的快乐和感谢都是发自内心的，并对他产生积极的影响，也只有在这个时候，他才能对她的需求做出真实的反应。

男人不可能依靠女人来发展和实现自己的潜力，除非她的情感是真实的。当女人生活在对未来的幻想之中时，她的表现在伴侣看来，好像她的梦想正在实现。她表现得像个百万富翁，但账户上的存款却一天天减少。潜意识里，她越来越不满、沮丧和失望。表面上，她快乐且充满爱意，但是她的爱变得有依附性，并被套上了一



个虚假的光环。

此时，男人得到的是个混乱信息。一方面她和他在一起好像很开心，另一方面他又感觉无论自己如何表现都无法使她满意。她总是试图把他改善、修正成心目中的理想形象。他则越来越感到厌烦。他不知怎么对待她才好，因为她传达的既不是她的真实需要，也不是需求未被满足的真实感受。

到了某个时候，她突然觉醒，觉得生活空虚乏味。这种痛苦越来越强烈，她再也不能否认了。她一下子从兴高采烈的高空跌入垂头丧气的谷底。

自以为婚姻幸福的女人，常常会在十年后的某天翻然醒悟，意识到自己实际上是多么的不快乐。然后她开始责怪伴侣没有满足她的需求。这种责怪也许是她的真实体验，却是不公平的。当他发现她是如此不快乐时十分震惊。他表示愿意改变，但她觉得竭力维持婚姻太累了……

女人的身心俱疲源于多年来假装幸福地维持他们的关系。她一直努力使自己充满爱意、细心体贴，但内心深处却充满了愤怒和怨恨。

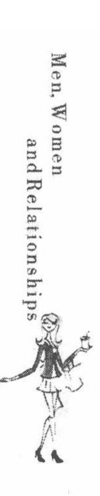
有些女人会在对未来的幻想之中生活很多年，拒绝承认当前的痛苦；有些女人的这种过程则短得多。她可能会经历从狂喜跌入沮丧的翻转，或者一周一次、一月两次，或是十年、二十年一次。否认和压抑自身痛苦的时间越长，她醒悟时的失望就越深。

如果女人想获得内心的平静和婚姻的稳定，她需要寻找机会倾诉不安感，需要伴侣或亲密朋友使她安心。毕竟，当认知过于发散的人高兴时，看起来好像他们永远都是快乐的；但当他们苦恼时，好像一切都很糟糕，并且将一直继续下去。

为了获得内心的平静和婚姻的稳定，女人需要记住：现实生活充满不确定性。养成记日记的习惯，记下情绪变化和心路历程对女

人很有好处，就像被团体辅导或心理治疗所支持一样。

在多数情况下，当女人突然发现自己没有获得满足，她会觉得自己像个牺牲品。她总是责怪丈夫，而不担负起自己的责任——她一直在给他混乱的信息。值得注意的是，如果女人的确醒悟了，为了寻求平衡，她有理由在一段时间里感觉自己像个牺牲品，然后她才能承担起自己的责任。



这并不是说生活在对未来的幻想之中都是女人的错。正如女人常生活在未来之中一样，男人常生活在过去中。他可能满足过她一次，然后便期望她一直保持快乐满足的感觉。男人做了一件让女人感动的事情，然后就料想她应该永远快乐。男人以为说一句“我爱你”，就算处理好了两性关系中爱情问题。他期待女人时时刻刻记住他的爱，不再怀疑。

男人也时常会生活在自我否定之中。“视野狭隘”使得男人否定自己。他们在两性关系中可能不快乐，但自己并不知道。他们习惯低估两性关系中问题的严重性。就像遇到危险时把头埋进沙子中的鸵鸟一样，男人整日埋头工作，不承认他们的爱情生活存在问题。有些男人太专注于工作，甚至不知道自己需要爱，也没有得到爱。他们没有意识到，尽管自己的银行存款越来越多，但情感生活却一片空白。

和女人一样，男人也可能会生活在对未来的幻想之中。他们以为当自己更加富有和成功时，他们和伴侣便会快乐、满足。事实却是，在大多数情况下，事业的成功反而会给两性关系带来巨大的压力。在“成功”之后，这些夫妻会面对在追求成功的过程中被他们忽视的种种问题。

正如女人可能会翻然醒悟，发现自己并不快乐一样，当内心的痛苦过于强烈时，男人也会经历一个心理转变过程。男人猛然醒悟并认识到自己的情感生活是多么的匮乏，于是想得到更多的补偿。



问题是他认为他必须在别的地方寻找。殊不知，通过学会更好地沟通，他能从现有的两性关系中治愈内在的伤痛，满足自己的需要。

离婚的冲动常常不过是逃避问题，像把头埋在沙子里的鸵鸟一样——他否认问题在于他本身，对婚姻横加指责。我见证了成百上千濒临离婚的夫妻，通过学习有效沟通，重新建立了更加恩爱的两性关系。因此，每当有人兴起离婚的念头时，我总是建议他们应当寻求帮助。假如一对夫妻觉得早已厌倦再做尝试，可能仅仅是方法不对。

女人习惯自责，男人习惯责备他人

男人和女人之间的另一个常见差异是：女人倾向于首先责备自己，男人则倾向于首先责备他人。

每当出现问题、冲突或是不愉快的事情，女人总是觉得自己应该负较多的责任。她们首先从自身寻找问题，然后才考虑他人应当负多少责任。在弄清别人是如何导致问题之前，她们对自己尤其苛刻和武断。这种“向内谴责”的行为，是女人发散式认知的一个特征。

男人倾向于在自我反省之前先指责别人。他们向来很快察觉出别人的短处，然后再寻找自己的不是。这种“向外怪罪”的行为，是男人聚焦式认知的一个特征。

聚焦式认知的人把问题看做是取得某一成果或是达到某一目标的障碍。从聚焦的观点来看，任何障碍都会被首先指责。

另一方面，发散式认知的人会把问题放到一个大环境里来考虑，把它看成是由环境造成的、需要被修正的结果。从这个角度来看，女人能很快发现为了产生一个不同的结果，她原本可以采取不同做法的所有可能的方式。所以，她很容易感觉到责任感，甘愿接

受别人的指责。

这些基本的差异，给两性关系带来了许多麻烦。当男人针对一个问题指责女人的不是时，女人误认为他已经首先反省了个人的责任，就像她所做的那样，最后归结是她的错。如此一来，便加深了她的内疚。如果女人能学会对男人的责备不是采取守势，就能给他一个机会冷静下来，找出自己应承担的责任。

然而，当男人不够自信时，内在的不安全感会蒙蔽他的认知，使他看不到自己应负的责任；他会固执地责备他人，坚持自己是正确的。女人认识不到男人假装无辜的态度，是他掩饰内心不安全感的自我防御方式。男人越是感到不安全，他就越是表现得很自信。女人识破不了男人的这套把戏，是因为当她们感到不安全的时候，她们总是“自责”而不是“向外怪罪”。

当女人责备伴侣时，对方可能会忽略她的抱怨，他以为她随后会反思自己的责任，就像男人通常做的那样。很多时候，男人不把女人的不满当回事，是因为他认为女人把全部责任都推到男人的身上，而她自己不承担任何责任。男人不知道女人已经反省过自己的责任，而且也尽力去改正了。

本章的内容主要是探讨男人和女人是如何用不同的方式看世界，在结束此章之前，我需要再次提醒读者：没有人是绝对的男性特质或是女性特质的个体。每个人都是聚焦式认知和发散式认知的不同程度的结合体。无论男女，都可能在生活中的某一方面过于聚焦，在另一方面比较平衡，而有的方面则仍然过于发散。

认识到这些差异，有助于我们理解两性关系为什么很难处理。深入了解这种差异，能使我们更加体谅彼此的弱点，当问题发生时，能更加清晰地寻找解决之道。

在第五章中，我们来看看男人和女人对待压力的不同反应，继续探讨两性的差异和弱点。





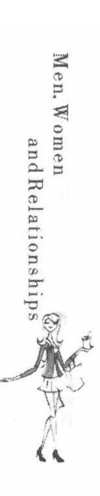


How Men and Women React Differently to Stress

第五章

男人和女人对待压力的不同方式





男女之间的互补性差异还表现在他们面对压力时的不同反应上。简言之，男人通常以比较客观或分析的方式面对压力，而女人的反应则比较主观或感性。

男性的认知主要关注外面世界发生的事情：通过改变外在客观世界，以减轻自身的压力。面对压力，男人会集中精力思考，判定减少压力需要做哪些事。

女性心灵则较注重内心的主观世界：通过改变自己来缓解压力。女人在压力面前起初的反应，是一时间各种情绪涌上心头。这些情绪使她能集中注意力探索自己的态度，让她有机会改变自己的观点，以减轻压力。例如，如果某件事使她很苦恼，她可以通过变得更具弹性、容忍、宽恕、耐心、理解等，来减轻压力。通过改变态度，她减轻了自己的压力，心情也变得好一些了。

男人控制局势，女人探索内心

在压力之下，男人会积极地去影响或是控制局势，以达到目标。当令人不快的事情发生在男人身上时，为了保持控制力，他需要客观地分析，对已经发生的事情他应负怎样的责任，并且认识到他能够做些什么去改变局势。

为了弄清他应负怎样的责任，他首先需要回顾一下事态。他必须对发生在外部环境的事情非常警觉和专注，然后才能判定他做了何事导致了问题的发生。他对事情的客观分析，决定他能够做些什么来解决问题。如此一来，他便能理解和接受他对所发生的事情应负的责任。

和男人不同，在压力之下，女人需要先集中注意力去探索内在的感受，然后才能弄清发生了什么事，为什么会发生，自己应当怎么做。如果女人感受并了解自己的情感，她的思维就会保持开放、弹



性和清晰。

破坏性的激动

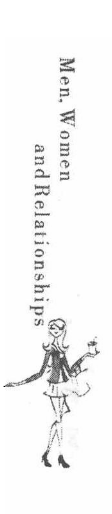
客观地对待压力，即冷静地观察和分析发生了什么事情、为什么会发生。主观地对待压力，即去感受和探索自己对问题或压力的情感反应，探索所发生的事情对个人产生了怎样的影响、为什么会产生这样的影响。

如果男人以其阴柔层面（即情绪层面）去应对压力，他会失去他的积极态度。他的负面情绪可能会使他变得具有破坏性、喜怒无常、以自我为中心。产生负面情绪并不是坏事，它是恢复平衡或缓解压力的必经阶段。但是，当男人经历负面情绪并失去原有的客观态度时，他的情绪会变得令人讨厌、具有威胁性和毫无爱心。当男人发怒时，他很容易失控，变得十分凶暴，打碎东西或说恶毒伤人的话。这是男人个性中的阴暗面。

然而，这并不是说男人不应该情绪化，而是说当男人处于压力之下时，若不建立客观认知就直接进入情绪领域，其情绪往往是毫无爱心、极具破坏性的。当男人过早地进入情绪领域，除了令人讨厌、冷酷、残忍和暴力等症状之外，他还可能变得喜怒无常、索取无度、犹豫不决、无动于衷、容易拖延等，最主要的症状是他失去了自我控制的能力。他之所以失去控制力是因为他沉溺于情绪之中，远离了他的力量的主要源泉——客观分析的能力。

另一方面，女人生气时不一定会失去她的积极情感。她有一项杰出的能力，在发怒的同时仍考虑和尊重他人，甚至还能够听取和理解他人的观点。愤怒使得男人自以为是，目中无人，却能协助女人发掘潜在的渴望。

当女人处于压力之下，她能做的最重要的事情是探索自己的情



绪。由于习惯主观应对世事，她首先需要感性地反应，然后才能客观地看待处境。一般情况下，她会先处理自己的主观情感，然后再客观地对正在发生的事情作出一个评判。在处理情感的过程中，她会探索和辨认自己的反应，质疑它们的合理性并纠正任何与真实自我感觉不一致的情感。如果她变得过于理性或客观，不考虑主观情感，她的思维便会流于僵化，整个人变得控制、顽固、困惑、苛求、狭隘、消极、沮丧。这是女人个性中的阴暗面。

不尊重、不支持自己客观性反应的男人，会不自觉地体验消极和破坏性的情绪。不尊重、不支持自己主观性反应的女人，她的思维会变得僵硬和固执。

只要女人与她的积极情感、态度相接触，她的思维就会很清晰和灵活。只要男人的思维和态度是积极的，他的情感就会充满爱意、深具支持性。

争论是两败俱伤的事

当女人心烦意乱，却否认或压抑她的情感，试图显得客观理性时，就注定会与男人起争执。这时，她的表述方式僵化而顽固，不仅会触怒男人，也具有威胁性。这种态度告诉男人，他没有机会证明自己的观点是对的，而且他的不同观点是不受欢迎的。她自以为是在向男人讲道理，但男人却变得异常愤怒，开始发泄负面情绪。

另一方面，如果男人不能客观地考虑女人的观点，只是发泄自己的负面情绪，就会引起女人强烈的自我防御。她会再次显得僵化而顽固。由此看来，争论是两败俱伤的事，应当尽量避免。

在争论过程中，男人有时会不顾一切地把所有的负面情绪都发泄出来，这才感到心里好受些，但是这让女人觉得自己好像是一艘失事的船只，深受伤害。争论过后，男人很可能会为自己所说过的



恶言恶语向女人道歉，并希望她忘记。这说起来容易，做起来难。女人会把男人的恶言恶语和她所受的伤害长记在心。

同样，如果女人在争论中固执己见、爱挑剔、盛气凌人，很可能使男人自我封闭好几天。一般来说，男人并不明白问题之所在，只知道自己不想再对她开诚布公。他决定把自己的想法留在心中。

男人和女人都容易被争吵所伤，但是在争吵时他们意识不到对彼此的伤害有多深。不要小看争吵的不良影响。虽然言语并不伤及身体，但是在心理上会给彼此造成很大的伤害，且需要时间来愈合。和某人越亲近，就越容易伤害对方或是被对方所伤。

由于男人通常从客观的形势分析中获得力量，因此他们自然意识不到女人的情感是多么的微妙和脆弱。他自己并不依赖情绪来维系自我意识，所以他会忽视女人的感受，好像它们并不重要。他强调自己的经验，即他的想法和信念是最为重要的。当男人烦恼时，他通常无法做到在争吵中不伤害女人的情感。而且，男人们通常对自己是如何伤害女人的情感一无所知。他们犹如谚语中所说的“冲进瓷器店里的公牛”——笨手笨脚闯出大祸。

女人的固执己见同样也会伤害男人，但她却毫不知晓。像“你早该……”之类的否定评论，若是从一个心烦意乱或防卫性十足的女人口中说出，杀伤力极强。男人会立即本能地封闭自我。前一分钟开放、有爱心的他，后一分钟便变得冷漠、令人反感。男人受伤和女人受伤之间的最大不同，是男人很难意识到自己正在受伤。

只有借着阅读本书，女人才能逐渐明白，自己是如何在不知不觉中伤害了男人。男人当然无法告诉她这一点，他甚至意识不到这种伤害。而了解自己所受到的伤害，对男人来说至关重要。至少当他封闭自我时，他可以通过理解所发生的事情而让自己变得客观些。如果男人失去了客观性，他就会走向他个性中的阴暗面；如果女人失去了主观性，她也会走向她个性中的阴暗面。

男人和女人的压力管理

主观性和客观性，这两种互补的观点是减压的两种方法。男人的减压方式是改变或消除导致压力的所有物件或环境。女人的减压方式，是调整自己的心态，使自己不受压力的影响，例如改变导致压力产生的信念或态度。

改变自己的行为，是男人的减压方式，即通过做些额外的事情来改善环境。女人的减压方式是改变自己的态度——通过谅解、爱、感激或是容忍来解除困境。

女人如何失去平衡

为了维系关系的和谐、避免对抗，女人倾向于不断妥协和改变自己。这在两性关系中时有发生。在意识层面上，她会努力改变自己。当无数次牺牲或是放弃她的立场后，她会因他没有付出相同的回应而开始感到愤恨。现在，在潜意识层面上，她试图改变伴侣。这时，所有的沟通对男人来说多多少少有些操纵的意味，令他反感，他必然会拒绝或是反叛她。

当女人委曲求全的方式不奏效时，她转而使用操纵手段。问题是从来没有人教过她怎样做才能得到她想得到的东西。改变自己并不意味着完全抛弃自己，也并不代表她要按照某种特定模式行事。问题的关键不是改变她的言行，而是要改变她的消极态度，比如怨恨和不信任。这意味着只有净化或是释放她的负面情绪，她才能成长为真实的自我。如果她未曾学习过如何改变负面情绪，那么这种自我发现是非常困难的。在儿童时代，大多数女孩只顾着学习如何隐藏、否定和压抑自己的感情。她们学着时时刻刻显得听话、品行良好、快乐，甚至那不是她们的真实情感时她们也要那样表现。压



抑情感好像能使她们显得可爱和积极，事实上却把她和她的真实自我分开了。为了有效地应付压力，女人需要整合自我。如果持续怨恨或长时间偏离真实自我，她必然会变得更具操纵性。

女人应如何改变

为了应对压力，女人可以一种自然的方式改变自己。从某种意义上说，她实际上没有改变自己，而是变得更像真正的自己。天性主观的她，可通过分享和表达她的情感、想法与渴望来改变自己。为了做到这一点，她需要伴侣关爱、理解和尊重地倾听。这些爱的至关重要的方面，会滋养和帮助她整合自我。

但是，如果女人压抑自己的情感，她就会逐渐地和真实自我失去联系。她的思考将变得肤浅、僵化，很难优雅自如地应对生活、工作和两性关系中的压力。她将被竭力改变自己的言行以赢得别人的爱的做法弄得筋疲力尽。由于她试图赢得爱，她就会想方设法改变别人，来获得她所需要的爱。至此，她失去了应对压力的适应和变通能力，无法保持真正充满爱意、积极的态度。

遭逢压力时，自我贬低的女人习惯调整自己的言行，以维系良好的人际关系。对她来说，改变或转变情感比调整言行难得多。她可以勉强自己，显露出一副充满爱心和奉献的样子，但是在内心深处却隐藏着怨恨、不信任和不满情绪。这些负面情绪会削弱她的认同感，破坏两性关系。

男人如何失去平衡

与女人恰好相反，在两性关系中，男人总是先客观后主观。这意味着，在两性关系的初始阶段，当伴侣显得不快乐时，他会努力改进各项事宜以取悦她。男人本能的策略是改变客观事物：如果女人不开心，他便会想尽办法满足她的要求使她高兴。

然而，如果他感到自己不能对事情有所改观，便会失去平衡，变得主观，他的态度也会随之发生变化。他可能变得自以为是、目空一切、愤恨、恶毒、苛刻、无情、挑剔等。他不仅失去自信，而且不愿再冒险。他甚至会养成通过情感爆发和勃然大怒达到目的的坏习惯。当他失去他的客观理性时，他很难摆脱负面情绪。

男人应如何改变

生性理性客观的男人，能够通过认识和解决外在问题来完善自己。例如，通过认识到他做或者没做某件事情对他人造成的伤害或影响有多大，男人会变得充满爱意、感情细腻。通过自愿改变自己的行为，他变得更好了；通过解决问题，他自然而然地改变了自己。

如果男人把“自己”（而不是自己的行为）看成是问题，他就很难有所改变。这对女人来说难以理解，因为生性主观的她，如果发现自己身上有需要改变的地方，只要下定决心有所不同就能开始改变。男人通过改变行为来改变自己。如果说自我认知是促使女人改变的基本因素，那么，客观认知则是男人改变自我的必经途径：他需要理解自身之外的问题所在。

当男人感觉自己被接受和欣赏时，他不仅具有改变的动力，而且也认识到自己并非在创造期望中的结果，而是应该对事情负责。女人则只有在感觉被爱、被理解和安全的状况下，认识到她的情感反应并非真正自我的真实表达时——它们没有反应出她充满爱意、负责任的一面，才能成功地改变自我。

当男人用尽各种方法都不能使伴侣满意时，他必然会放弃继续努力，变得被动接收。这时，他不仅不再改进个人行为，反而极力为自己辩护，将一切问题都怪罪到她的头上。这样做无疑会削弱他身为男人的责任感。毕竟，男人需要明白改变局势的关键所在，才

能灵光四射、兴致勃勃地改变。

她如何无意中使他心生厌烦

当男人始终无法使伴侣满意和满足时，便会逐渐改变他的策略。他开始否认他与生俱来的男性本能。他不再负责和果断，因为他感觉无论自己做何决定，女人都认为不够好。他开始舍弃男性特质，因为在他可能是对的地方犯错误，对他来说太痛苦了。他不再愿意冒险，因为对男人来说，不被所爱的人或是最了解自己的人欣赏、接受和信任，无疑是最恼火的事了。

当男人的计划失败，女人没有被征求意见却主动“修正”男人的决定时，她便无意中伤害了他，并埋下了使男人变得激情退去、漠不关心的隐患。他开始不愿意帮助她或是主动做一些事情，因为被“修正”的感觉太痛苦了。当她“修正”他或对他感到失望时，他内心深处也觉得自己没用、无能。

女人“修正”男人，是因为她们认为这样做能激励或帮助男人进步。事实上，这只会让他们更加倔犟、固执。但女人对自己企图改进男人所造成的负面影响一无所知。

当男人受到挫败时，他需要时间来仔细想一想，慢慢找出个人应负的责任。不幸的是，在此关键时刻，女人却有一种冲动作出一些令人反感的评价，比如“我早告诉过你……”“你当初应该……”，或者著名的结束语“你知道……”或“你为什么不……”之类毫无意义的问话。她甚至总结：“你从来……”或是深表同情：“我知道你心里不好受……”等等。

她误认为她的话有助于他了解、吸取教训，却没想到反而增强了他的自以为是和健忘。即使他承认自己的错误，也会将本应牢记的教训忘得一干二净。男人只有在不被“修正”或驳斥的情况下，

才会承认错误并吸取经验教训。

在男人并没有开口求助的情况下，女人若竭力帮助他感觉或表现得更好，上述种种话语就不会起效。当男人面对压力时，对他最具价值的一句话是："发生什么事情了？"这能帮助他变得较为客观、理性。然后，如果他开始谈论他的问题，问他一句"为什么会这样"，即可了解事情的来龙去脉。

压力之下的男人需要什么

在压力之下，男人需要时间来仔细考虑他的想法和感觉，直到他能够理解他做了什么，他本应如何做事情才不会这样。然后他才能很轻松地谈论发生了何事以及原因所在。这时，他变得对自己的错误较为负责，接下来，他便能在不压抑他的男性特质的情况下改变自己。

这犹如男人在找到解决方法之前，不会承认错误。只有当他认识到"如果我早知道这些，就能够、也应当能够用不同的方式应对，结果必然完全不同"时，他才会承认自己犯了错。

压力之下的女人需要什么

当女人烦恼时，她需要一点时间，通过与人分享来探索她的感受，然后她才能变得充满爱心、值得欣赏，包容和相信自己。当她无法探索内心感受时，常会变得茫然不知所措，或是反应过度，然后感觉筋疲力尽。这时，她需要更多的时间去恢复平常心境。她最希望从男人那得到的是他对她的需要的关怀、注意、尊重和理解。

但当女人烦恼时，男人的通常做法是妄下结论和指责。她需要他倾听、支持她，不试图修正她的感觉。他必须有意识地阻止自己给予忠告，或告诉她该如何反应、本应如何感受。当男人真正认识到他如何无意识地伤害了女人时，他自然会变得更加体贴



和尊重女人。

我们本性的阴暗面

当男人身处压力却无法支持自我或得不到他所需要的支持时，他会感觉到伤害、冒犯和受伤，其阴暗面就会不可避免地被诱发出来。同样，当女人得不到她所需要的支持时，她的阴暗面也会浮现出来。一般来说，当男人失去他的客观性时，他的阴暗面就会浮现；当女人失去她的自我中心意识时，她的阴暗面也会显现。

当男人不能客观处理问题时，他就开始退缩犹疑——最终他会关闭他的情感——以期帮助自己变得客观些。凭借客观理性，男人才能认识到他对造成目前这种局面所应负的责任。这时，他大可变得主观，放心地探索他受到的影响（他的情感）以及他能够改变的各种方法。

我们曾说过，如果男人在他的主观情绪浮现时不能保持他的客观性，他的情绪就会深具破坏性。他可能会变得喜怒无常、烦躁、残酷、不讲理和具有暴力倾向。“封闭”状态能够阻止这些负面情绪浮出表面，就像断电器开关能预防电路超负荷一样。

许多时候，当男人需要安静和仔细思考问题时，女人却逼迫他分享感受。女人不知道自己是在火上浇油，男人消极和阴暗的反应会被她的举动诱发出来。女人本能地这样做是因为她的女性特质或生性主观。当她烦恼时，她需要有人拉她一把，进而探索她的各种情绪。女人误以为男人和她一样，所以才这样对待他。

暴力通常是男性释放痛苦的方式

当男人受到伤害时，在他客观地分析发生了什么事情、为什么会发生、他能够做些什么之前，如果他一味沉溺于受伤情绪中，他

可能会反应过度。这种反应过度并不可怕，除非他大肆发泄。

发泄伤痛情绪最糟糕的方式可能是报复。男人受伤时通常会有种冲动，想通过伤害他人来释放自己的伤痛。这是一项非常重要的男性心理特质。暴力通常是男人释放痛苦并让自己感觉好受些的心理冲动。毁坏东西或打伤某人是一种针锋相对的方式，或者一种潜意识的表达："这正是你对待我的方式。"当男人学会较有效地沟通负面情绪时，暴力倾向会逐渐减弱。

当男人被痛苦所掌控时，一种很原始的方法就是把痛苦转嫁到别人身上，这样他就能够客观地体验痛苦并释放它。也就是说，他能够亲眼看到、亲耳听见或亲身感受对方的痛苦——这正是他的痛苦在对方身上的反映。这样一来，他的痛苦便减轻了。

结婚两年后，狄克发现妻子林恩和某个男人私通。狄克怒不可遏，有一种本能的冲动想伤害她，让她和他一样痛苦。为了惩罚她，他变得粗暴起来，动不动就拳脚交加、侮辱她。最后他气消了，原谅了她。在这个例子中，当林恩和他同样遭受巨大痛苦时，狄克才开始感到好受些。通过这种原始的方式，他认为："现在她能知道我的痛苦了，她不会再那样做了。"

在比较极端的例子中，男人甚至会对他人的痛苦和苦难高兴不已。我们能在电影中看到这些例子。当自己的孩子被人谋杀了的好人最终杀死真正的凶手时，所有人都欢呼雀跃。当坏蛋受苦和被虐待时，众人心中的不平之怨不可思议地得到了释放。这种现象虽然也会发生在女人身上，但男人的反应要强烈一些。

总之，当人深受伤害而无法用一种较文明的方式得到愈合时，就只有从伤害他人中得到快乐和解脱。这种经验有助于理解男人从伤害或报复他人中获得的心理上的神秘满足感。

成功根除暴力

通过“以牙还牙”来释放痛苦的倾向是所有暴力和战争的起因。当男人学会表达内心的痛苦时，他们会变得文明些。然而，在能够表达内心痛苦之前，男人必须首先能感受痛苦。为了能够感受痛苦，男人需要发展内在的女性特质。

通过聆听和感受他人的痛苦，男人的女性层面（主观意识）会被唤醒，进而能够感受和表达自己的痛苦。这样，通过倾诉痛苦，他能够医治伤痛，不用报复就能减轻痛苦。

在我的改进两性关系研讨班上，我见证了许多从不流泪的大男人敞开心扉，感受心中积压的伤痛并得到了解脱。如果没有这种在安全、尊重以及支持的环境中，倾听他人倾诉痛苦的切身体验，男人不可能触及和治愈内心的骚动和痛苦。他们的父辈远离内心的情感，他们同样无法体会到内心的感受。结果，男人就这样被羁绊在相互报复的恶性循环里不能解脱。

参加研讨班或待在一个能在安全、深具支持性的氛围中分享痛苦的团体里，是培养感受能力最快、最有效的方法。个体化治疗和咨询只有在当事人能够感受到他的情感时才起效。对男人来说，培养感受能力是一个漫长的过程，尤其是当他的治疗法仅限于个人咨询时。然而，他的感受能力一旦增强，个人咨询的效果就会大幅提高。

现在，互助团体越来越普遍。男人逐渐不再依赖伤害或报复来缓解痛苦。这种渐进的转变不仅能产生更多充满爱意的两性关系，更是真正创造世界和平的基石。当我们懂得维系没有暴力、充满爱意的两性关系时，我们每个人成功根除暴力的举动将对世人起到榜样作用。从这一点来看，世界和平有可能实现。

转嫁痛苦

当男人受到伤害时，如果他不能感知和表达自己的痛苦（并治愈它），他就会忍不住反击报复。他只能“以牙还牙”。他无法出于慈悲表达出相应的坚定和正义，报复之心油然而生。

当狄克感觉林恩背叛了他时，他满脑子都是报复的念头。他想让她也遭受和他一样的痛苦。这种冲动正是暴力、恶毒、报复、残忍的温床。一旦她被他的报复所折磨，他能够看到和感知她的痛苦，他才能感觉好受些。冤冤相报的循环到此才结束。

为了打破这种不文明的冤冤相报的恶性循环，男人必须学会感受和表达自己的痛苦。如果狄克能对林恩倾诉他的痛苦，报复的冲动便会消失。他没有将伤痛付诸报复，而是选择了表达它。

如果狄克能够表达他的伤心，林恩很可能因此充满同情和悔意。林恩的这种同情反应表明她已经体会到他的痛苦了。当她感知他的痛苦——如果她不被攻击，便能感知——他的痛苦就会被抚平，开始有能力表现宽容。

然而，大多数男人并不懂得用平和的方式表达内心的消极情绪，尤其是在受伤极深时。为了发展以安全方式表达痛苦的能力，男人需要倾听他人所遭受的类似的痛苦。通过聆听他人的痛苦，他不必报复当初伤害他的人，就能感知、倾诉和治愈自己的痛苦。久而久之，他变得更能倾听女人的痛苦，成为具有同情心、通情达理的好伴侣。

在此，必须强调指出的是，当男人无法表现出体谅时，并不意味着他不关心伴侣。当男人变得冷漠疏离时，女人常常认为他不在乎她的伤痛。事实上，他很在乎，他之所以变得冷漠疏离，是因为他在抑制内心的痛苦。他对她的抗拒，并非漠不关心的表现，而是他无法感受内在情绪的象征。



当男人学会倾听，进而感受和表达他们的痛苦时，他们就能够摆脱转嫁痛苦的潜意识冲动。否则，他们还会继续把自己的痛苦强加到对方身上，以取得心理上的平衡。

消极攻击

有些男人在阅读以上有关男性暴力的叙述时，可能会觉得自己是个例外。但是，如果他们仔细审视自己的行为，便不难发现他们用各种各样的方式伪装自己，隐秘地惩罚或报复他人。这种报复甚至可能隐藏在通过给人以教训来帮助他（她）的行为中。很多时候人们完全意识不到自己的攻击倾向。这种潜意识的报复会变成消极攻击。也就是说，不是公然“作为”转移痛苦，而用“不作为”来使人痛苦。

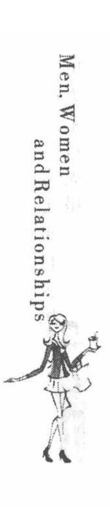
这种“不作为”常表现为迟到、健忘、缺乏性欲、疲乏、不愿分享想法和感受、漠不关心、顽固、逆反、暗自指责、假仁假义、目中无人、幸灾乐祸等等。

为报复辩护

男人表达侵略性的另一种方式是自以为是。通过指责对方，他将自己的惩罚行为合理化。在两性关系中，他可能收回他的爱心、性欲、好意、关注，或是直接使用暴力和其他卑鄙的手段惩罚他人。然而，更为残忍的是，他还要伴侣为他消极、冷酷的行为负责。

当然，他的消极行为的确有其原因，但这并不表示他的行为是正确的。他认为自己惩罚她毫无过错可言，因为她曾经伤害过他。他认为她必须为他具有破坏性和消极的行为负责。这是绝对的错误，因为错上加错不等于对。

总体来说，为了给自己内在的暴力欲望寻找合理的借口，男人



总是假想有一个应当受到这种惩罚的敌人。事实上，没有什么人应当受到痛苦的折磨。男人把暴力看成是解决问题的手段而非问题的根源。只要他们一直这么看待暴力，暴力就将持续下去。

除非男人有能力治愈伤痛，否则他们就会有一种将转嫁痛苦作为改变事情的方式的冲动，他们会继续将他们的暴力行为合理化，认定它们是必要的恶行。事实上，只有当男人能够感受和表达痛苦而不是转嫁它时，暴力才会消失。

不论是两性关系的和谐，还是世界的和平，都有赖于我们每个人身上的女性特质的发展。将来，对他人的痛苦表示同情将取代惩戒的潜意识冲动，激发强有力决定的产生。

暴力不是女人的第一反应

女人当然也有暴力的一面，不过这通常发生在她的女性层面深受伤害，她不得不变得强硬一些以保护自己时。暴力不是女人的第一反应。当女人变得狂暴时——无论程度如何，原因只会是她们的男性特质控制了她们。

由于生性平和，女人通常是屈从于暴力而不是施暴他人。当她们受到伤害时，她们倾向于让对方感到内疚或对她们的痛苦负责，由此得到解脱。如同男性通过报复来解除痛苦一样，女性常通过使施暴者感到内疚来获得缓解。

为了真正地缓解伤痛，女人首先需要别人聆听、分享和感受她的痛苦。她需要理解和同情来释放痛苦。当她不能获得足够的同情时，她会不自觉地想方设法使人内疚来寻求补偿。女人使用的心理策略，是让别人感到愧疚，并希望他们能改变自己。通过让他人感到愧疚，还能证明她们不应当遭受这样的痛苦。但是这种策略非但不会使情况好转，反而容易伤害男人，引起他报复。

当女人变得开明时，她们开始越来越清醒地认识到自己是如何



间接虐待男人的。伤害男人最有效的方法，是收回你的信任、接纳和欣赏，代之以固执己见的责备、怀疑、挑剔、怨恨和指责等。当女人用负面态度和情绪报复男人时，她们根本意识不到自己伤害男人有多深，甚至意识不到她们是在伤害男人。在互相虐待的两性关系中，女人通常认为男人更具伤害性，因为男性的摧残更明显一些。女人只需通过说话的口吻就可以达到让男人感到内疚的效果，而男人却倾向于公然施虐。

正如我们前面探讨过的，当女人的心理受到伤害却无法倾诉和被聆听时，她常会充满内疚，并觉得自己一无是处。她不自觉地通过表明他人是如何有罪或应当为她的痛苦负责，来解除自己的内疚。这能释放她的部分痛苦，但只是暂时的，真正的治愈并没有发生。

为了确保得到他人的同情，女人不得不感觉自己是受害者。除非她确实遭受了不公正的对待或伤害，否则她可能感觉自己没有资格接受同情。退一步说，通过做一个受害者，她才感觉自己更值得别人关爱、同情和支持。通过学会表达自己的痛苦而非使伴侣成为“坏人”，她就能够放弃这种态度，不用做一个饱受摧残的受害者或牺牲者，也可以得到同情。

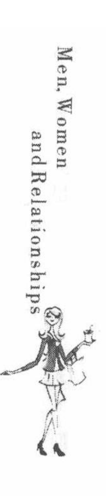
在一些案例中，当女人的伤痛得不到治愈和倾听时，她就开始自虐。女人有各种各样的自虐方法和不同程度的自虐。她可能剥夺自己的成就感，沉溺于自我毁灭的行为之中。她可能会患上疾病或通过批评、怀疑和指责来苛求自己。在两性关系中，她可能继续付出更多，即使她毫无所获。

从某种角度来说，患病是心理痛苦的表达。患病是“自己”经由身体惩罚“自己”。如此说来，疾病是我们自身内在的女性特质阴暗面的呈现。男人生性习惯惩罚他人，而女性则习惯惩罚自己。

从积极的意义上来说，个人的男性层面对外界负责，而女性层

面则对自我医治和个人成长负责。通过倾听我们的女性层面的痛苦，产生疾病和受折磨的几率就会减少。

由此观点出发，战争和暴力是男人无法治愈内心痛苦的表现，而疾病和软弱是女人不能医治她们的痛苦的结果。当然，这只是笼统的概括。正如女人会使用暴力一样，男人也会患病。但是，终归而言，我们自身的男性层面一向利用暴力伤害外在人事，而女性层面则将伤害强加于自身。



女人通过负面的自我对话贬低自己

不过，女人伤害自己的主要途径具有主观性。她通过负面的自我对话贬低自己，结果是可能会真的惩罚自己。负面的自我对话的主要表征是感觉毫无价值感、无助和自怜。通过自怜，她否定了自己创造幸福的能力，间接地责怪他人，确认了自己的无能为力。

例如，如果女人感到自怜，她可能会对自己说："没有人感激我，没有人知道我工作多么努力，也没有人知道我作了多么大的牺牲。"为了说服自己的确可怜，她会否定走向快乐和改善生活的内在潜能。由此可见，自怜是另一种形式的自虐。正如外在的暴力会限制他人快乐的潜能一样，自怜会压抑自我创造幸福的能力。

有许多通过自怜伤害自己的方法：

> "可怜的我，要是伴侣不那么自私、没心没肺，我一定能快乐。"
>
> "可怜的我，他连个电话都不打来，我一整天的好心情都被他毁了。"
>
> "可怜的我，什么也不能做，彻底无能为力。"
>
> "可怜的我，竟然没有进行那方面的投资。"
>
> "可怜的我，有那么多事情要做，我却什么也不能做。"

“可怜的我，没有人爱我，我一直都这么孤单，没有人关心我。”

“可怜的我，为孩子们付出了那么多，却得不到任何回报。”

“可怜的我，这么多年来，我总是拼命付出，可什么也没有得到。”

“可怜的我，我是这么可爱，却无法拥有美好的两性关系。”

“可怜的我，我这么有才华，可惜没有机会施展。”

“可怜的我，在20世纪70年代没有买房地产。”

“可怜的我，别人那么富有，我却如此贫穷。”

“可怜的我，把生命中的最好时光给了他，如此只剩孤独一人；而他，离婚才六个月就又结婚了。”

“可怜的我，我这么善良、高贵，却一再被人背叛。”

“可怜的我，工作比别人努力，薪水却比别人少得多。”

在上述每一个例子中，我们通过否定自身走向快乐幸福的潜能，把自己限制在不快乐的体验里。我们爱和感谢的能力也被制约了。此外，通过自怜，我们间接传达出责怪他人的信息，引起他人内疚。受害者或是假装自我牺牲者往往不明白，她的自怨自艾或许可以得到更多的爱，却也强化了成为受害者的模式。

当女人学会不带着自怜和愤恨的情绪倾诉自己的痛苦，她们必然能够获得所需的同情，逐渐摆脱自怨自艾的倾向。当男人学会表达自己的痛苦，倾听和理解他人的痛苦，他们就会逐渐摆脱自私和暴力的倾向。如果得到所需的理解、关爱和支持，一个人摆脱内心深处潜意识模式的速度之快几乎不可思议。在我的周末研讨班里，我无数次见证了这种奇迹般的转变。

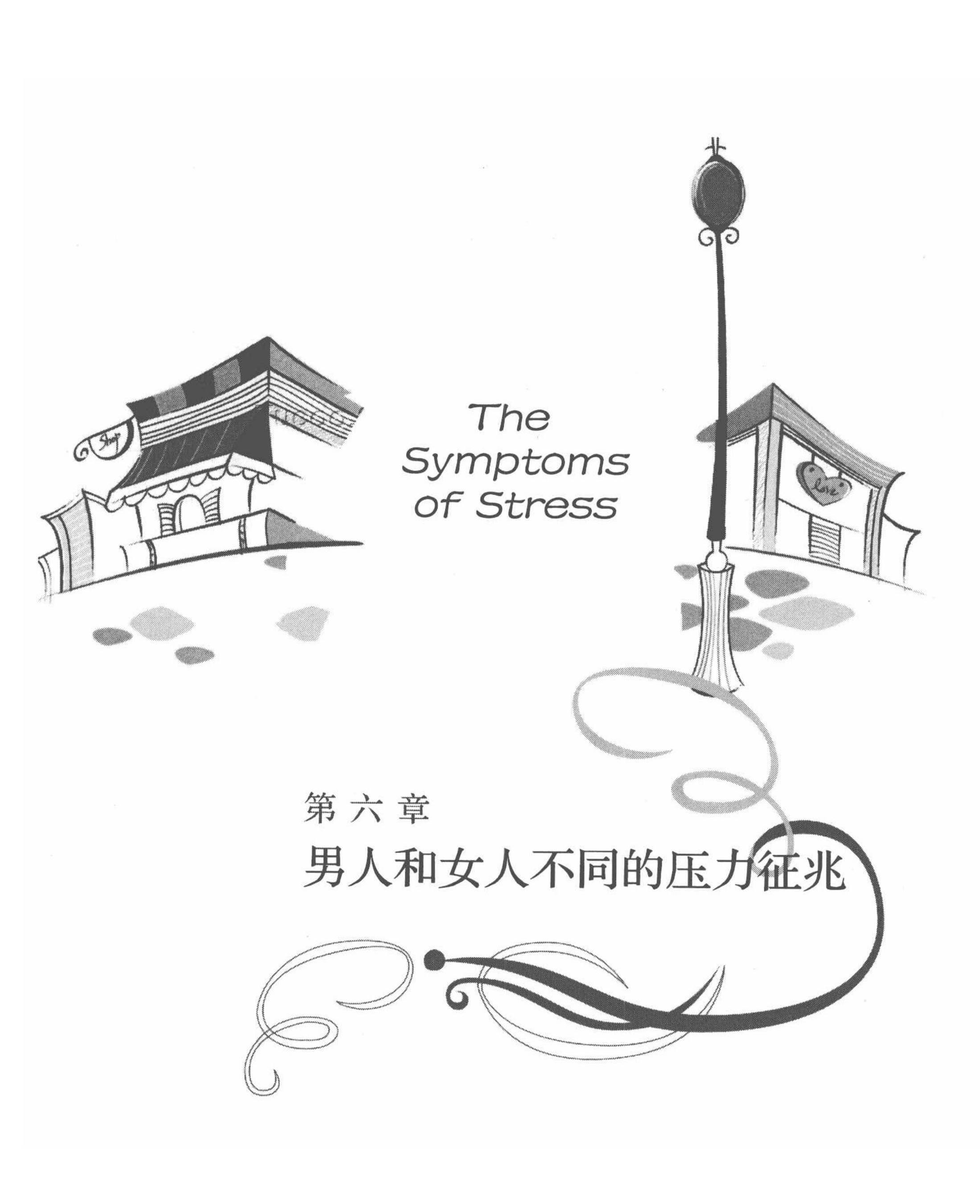
我们越了解压力之下自身的不同反应与需要，就越对创造和谐的两性关系和世界抱有希望。当男人学会倾听女人的情感，便能更

加清晰地感知自己的情感，并更加同情、关爱、理解和尊重女人。女人一旦感知这种同情，就能敞开心扉，并在不断付出爱、信任、接纳、宽容、感激、欣赏和许可的过程中治愈伤痛。

学会在重压之下关爱自己，而不是命令伴侣关注我们，我们便能摆脱让别人负责的冲动。然后我们便能充分体会敢于承担责任的美妙体验，能够给予我们所爱的人最需要的支持，尤其是他们面对压力时。

总之，在压力之下，男人需要时间和空间，以寻求客观的解决之道，而女人则需要时间和他人的关爱，去发现主观的解决之道。当他们得不到自己所需要的支持时，便极有可能陷入性格的阴暗面。为了避免走向我们本性阴暗面的消极倾向，我们有必要认识男人和女人截然不同的压力反应。

在下一章中，我们将探讨男女在压力下显露的不同征兆。理解这些差异，有助于我们身处压力之下时更有效地支持对方。若能认识到各自的压力征兆，我们就能更好地应对压力，恢复心态的平衡。



The Symptoms of Stress

第六章

男人和女人不同的压力征兆



男人身处压力中时有三种征兆。认识到这些征兆是非常重要的，因为女人习惯把它们看成是针对她个人的，误以为事情比表面上看起来严重得多。这三种压力征兆是：退缩、抱怨和关闭自己。当男性的压力征兆凸显时，女人通常感觉不被喜爱，并且担心两性关系出问题。对这些征兆进行正确解释，有助于女人轻松面对这种情景，并更有技巧地支持伴侣处理压力，恢复心态平衡。

同样，女人身处压力时也有三种征兆，男人常常把它们看成是针对他个人的。这三种征兆是：心烦意乱、过度反应和精疲力竭。当女人烦恼时，男人不仅不知道如何支持她，而且通常被她的烦恼弄得很沮丧，致使事情越弄越糟。通过学会认知女人的压力征兆，男人可以放松心情，学习如何有效支持伴侣。

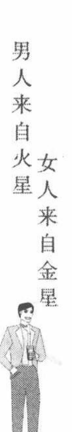
下面我们首先探讨三项常见的男性压力反应，接着再探讨三项常见的女性压力反应。

男人的压力反应之一：退缩

男人面对压力的第一个反应是退缩，把自己和事态分离开来。在压力之下，男人倾向于否定内心感受和感情上的痛苦，并自动退缩。退缩的大体征兆是停止沟通。他不愿意说话。伴侣总以为他这样是对她有所不满，殊不知这只是男人应对压力的特殊方式。

女人误认为情况更糟糕——她以为他不再爱她了。女人这样想是可以理解的，因为对她来说退缩是累积的愤怒的象征，是缺乏关爱、漠不关心的征兆。她自然不会想到男人身处压力时会漠然对待所爱的人。相反，压力越大，女人越关注所爱之人的幸福。相形之下，他的冷漠令她十分不解，也难以接受。

既然他意识不到自己的痛苦，自然对别人的痛苦也视而不见。此时，他的同情心已被压力淹没，他一心只想着如何将周遭问题的



严重性降到最低程度。当别人需要他的同情时，他自然会逃避，以免勾起自身的痛苦。

他假装一切正常，然而，由于压抑自己的情感，他逐渐变得冷漠和退缩。他拒绝所有形式的亲密交谈，或任何协助他的企图。女人必须了解，当男人冷漠或退缩时，内心正在挣扎，抵抗自身痛苦。她所做的任何试图帮助他的尝试，都可能会被抗拒或拒绝。

例如，当比尔不能解决工作难题时，会显得心事重重和冷漠，因为他正处于第一个压力反应之中。这时，妻子玛丽总认为他不再关心她了。其实，比尔深深地爱着她，只是他的关爱被他退缩的需要所遮蔽。

男人的压力反应之二：抱怨

任何想改变比尔心情的尝试都可能会使他烦躁不安。如果他不能释放压力，事情只会变得更糟。他会变得满腹牢骚、性情古怪，尤其是妻子玛丽设法讨他欢心或想和他亲昵时。任何想改变他的尝试、任何想让他做某些事的请求，都会遭到他的拒绝和抱怨。

在抗拒玛丽企图改变或帮助他的过程中，比尔可能变得更加暴躁。在这个压力反应中，比尔似乎对一切事情都不满意，没有什么事情能让他激动或高兴。在大多数情况下，此时的比尔根本不知道自己显得多么可怕、具有威胁性、冷酷无情、拒人于千里之外。

如果有人请求他做事情，他可能会抱怨、叹息、满面愁容、咆哮或是嘟嘟囔囔说出种种拒绝的话。女人通常会误解男人的这种反应，以为他不愿意帮助她。事实并非如此。

当男人身处压力时，他会变得高度专注。如果他一心只想完成任务，而你却要他去做与目标无关的事情，他自然会对“换挡”心生抗拒。而拒绝的征兆便是抱怨。



例如，比尔正坐在沙发上看杂志，此时，他的注意力都集中在杂志的文章上。妻子见他不忙，就让他去倒垃圾。没想到他反应强烈，好像玛丽的请求对他来说是一种严重的打搅或侵犯。

玛丽不能理解比尔的这种反应，因为女人很容易将注意力从一件事情转移到另一件事情上。然而，男人倾向于一次只专注做一件事情。做完这件事之后，再集中精力做另一件事。因此，如果他做事情时受到干扰，他就会抱怨。在转移目标的过程中，心中压力越大，他的抗拒也就越强。

抱怨实际上是他愿意帮助的表现。如果他毫不抱怨，只是默不作声坐在那里，那才表示他正在考虑是否要帮忙。如果他抱怨，说明他愿意帮忙，只是心怀抗拒而已。对于身处压力之下的男人来说，这种抗拒行为是极其自然的事。

男性易于抗拒的倾向，与男女之间一个非常重要的生理学上的差异有关。女人大脑中的胼胝体（连接左右两侧大脑半球的横行神经纤维束）比男人的多。最新的研究结果表明，较多的胼胝体使得女人在中途转移目标方面更灵活。

女人只有在她感到别人向她请求的事情是不公平时才会抱怨。她的抱怨与转移目标毫不相干。不过，即使要求是正当的，男人也会抱怨。甚至在心甘情愿的情况下，他也会怨言连天，这正是他“换挡变速”的方式。

女人通常会被男人过于激烈的反应吓到。她们害怕向男人请求帮助，因为她们能感受到男人被占了便宜的态度。她们误以为男人认定她们的要求是不公平或没有价值的，并感到愤恨，因为这正是使她抱怨的原因。如果有人请求女人帮忙，她对此表示抱怨，说明她觉得该请求不公平，她对请求者感到很生气。如果她真的去做了那件事情，她会更加愤恨请求者。女人误认为男人的抱怨和她们的是一个意思。

当我埋头写作这一章时，妻子走进我的办公室，用近乎开玩笑的口吻说："打扰一下，就一会儿。你打算什么时候去看医生？是星期一晚上六点，还是星期三上午十一点？"我注意到自己对她的打扰极为反感。我双手掩面，沮丧地叹了一口气，然后把注意力从写作上转移过来。我注意到她接受了我的沮丧表情，并没有因此而感到不快。懂得我的沮丧完全由于压力所引起，她就能轻松自如、用开玩笑的口吻提出她的要求，甚至预料到我烦躁不安的反应。就像我的抱怨来得急一样，我的怒气去得也快。

女人误解男人的抱怨还有另外一个原因。当男人对女人的请求极不耐烦时，她认为他是在说两性关系中的比分失衡了。她之所以如此猜测，是因为她是最好的记分员。就像她们擅长不断付出一样，她们也擅长追踪自己能得到多少回报。

女人拥有令人叹服的能力——她可以面带笑容不断地付出，即使比分达到二十比零。当比分达到三十比零的时候，她会开始抱怨男人太自私。女人不知道，男人抱怨与她或两性关系中的比分毫无关联。为了不引起男人埋怨，女人选择避免求助——给自己再加一分。

女人请求帮助的艺术

为了得到男人的帮助，女人必须学会如何请求。如果她不开口，自然毫无所得。女人总以为只要她不断付出更多，伴侣必然会更慷慨地给予更多回报。虽然说在两性关系中付出自己能够增加得到回报的几率，但更重要的是学会不带命令地请求的艺术，直接表达你的需要，而不是间接、含糊其辞地暗示。

女人害怕请求帮助，因为男人的抱怨具有威慑性。她不仅担心得不到支持，更担心如果他勉强支持她之后会更加怨恨，那么事情会变得更糟。事实上，如果她请求支持，而男人满口怨言地帮助了

她，他很快便会恢复正常，不会抱怨更多。

当比尔开始把注意力转移到新的目标（倒垃圾）上时，他开始感觉好一些。如果他倒完垃圾回来能得到她的感激，那么他的怨恨就会烟消云散。

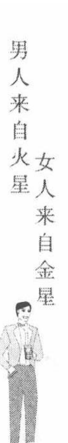
这一点对女人来说很陌生。如果女人处于这种情况——当她们牢骚满腹时，却要回应另一个要求，那么她们做完事情后通常会更加疲惫和怨恨。因为这是女人的事实，女人自然认为男人也这么想。她猜想他在帮助他之后，会抱怨更多，心情更糟，所以害怕寻求他的支持。

为了克服这种恐惧，女人需要练习请求帮助的艺术，并且练习给予伴侣拒绝的空间。给别人说“不”的权力和空间，是请求艺术中很重要的部分。如果没有这种接受能力和胸怀，请求就会变成命令，就会成为义务或“应该”做的事。不开放的请求会使事情变得更糟。

如果他拒绝了她的请求，而她并不怪他，也不心存芥蒂，那么下次他就会更乐意帮助她。坦率地请求帮助，至少能让男人知晓他的比分越来越少了；能让他知道女人需要他的帮助，即使她没有得到，也不会批评和指责他；还能让他知道女人已经为了他大方优雅地延迟了自己的需要，但是仍然渴望他的支持。这将给他更多帮助她的机会，使她生活得更好。

许多女人的做法却常常与之相反。她们不请求帮助，但心里却憎恨男人不帮助她。然后，当两性关系中的比分累积到二十比零时，她才请求帮助，假如被他拒绝，便义愤填膺：“他竟敢抱怨！我为他忙得不可开交，他却坐在那儿一动也不动。”甚至当她请求帮助时，由于预料到他会抱怨，她索性把心一横，命令而不是请求帮助。男人很难对这种强迫式的要求或内疚陷阱有所回应。他喜欢自由地给予，而不是以尽义务的方式付出。





上述分析有助于女人理解男人为什么会在两性关系中显得懒散。男人常常以为他们的比分是一致的，因为女人在没有得到回报的情况下仍然继续付出。他根本想象不到当她面带微笑继续给予时，两人之间的比分已经是二十比零了。总之，如果男人认为他的付出比得到多，就会马上停止给予，直到他认为比分平衡为止。

面对男人的抱怨，女人应当记住另一点：请求他帮助之后，马上保持缄默。不要找理由为你的请求辩护，解释他为何“应该”做，或是该轮到他做，或者你已经做了二十多次等等。仅仅是请求他，然后沉默。这就是著名的“意味深长的停顿”，它包含着所有的可能性。

且让他一边发牢骚，一边穿好衣服，“砰”的一声摔门而去。等他走后，再仔细感受你对他的爱与支持的感激。当他回到家时，把他当做把你从黑暗中营救出来的、身穿金光闪闪的盔甲的英勇骑士。下一次，他的牢骚就会变少，渐渐地他就会主动帮助、关爱你，因为你是如此充满谢意。对于他的抱怨，你充满爱意的接纳能改变他。

男性的压力反应之三：关闭自己

如果比尔感到压力很大，他最终会完全“关闭”自己，就好像刹那间他的所有情感都消失了，整个人变得冷漠无情。

男人的关闭是一种不由自主的反应。女人不能正确理解这一点，因为如果她关闭自己，那是她自己选择的结果。当男人关闭自己时，她觉得男人是在不公平地惩罚她，在某种程度上控制她。事实上，当男人感觉痛苦情绪进入意识层面时，会本能地关闭自己。这是一种他无法控制的自身防御机制。当男人关闭自己时，他只是需要一些空间让自己静一静，女人却当成了拒绝的宣告。

在印第安传统中，当勇士感到沮丧时，他会退入自己的洞穴，没有人会跟随他。他们懂得压力之下男人需要独处。勇士需要进入洞穴仔细考虑使他烦恼的问题。他警告妻子说，如果她跟着进入洞穴，就会被洞里的火龙烧死。当勇士考虑好了，就会走出洞穴。

当男人关闭自己时，女人可别自作主张地试图予以帮助。这时只需给他空间，理解他正默默地处理着他的痛苦和挫折；体会到他对自己的问题非常关注，想尽快解决它；相信他有能力解决他要处理的问题。不要打扰他。印第安人之所以用火龙来警告他人，是因为如果男人在关闭自己时被触犯和拉出洞穴，他将走向自己的阴暗面。

男人为什么会关闭自己

大多数男人在巨大压力面前的反应，都是关闭自己的情感，客观地观察局势。即使是女性特质高度发展的男性遭逢压力时，他通常会撤退下来，试图看清发生了什么事。这叫做仔细考虑问题。他的整个意识开始收缩并集中到一点上。然后，他通过使自己不受情感反应的影响，努力将自己拉出情绪风暴。通过这种方法使自己变得客观，他便能开始恢复平衡。

因为男人的基本天性是阳刚之气，为了战胜压力，他需要暂时撤下来，单独待一会儿。这种暂时的撤退会增强他的力量。对他来说，此时并不是他探索情绪反应的良机。压力之下的心神不宁，使他无法处理他的主观感受。

男人具有一种在刹那间彻底关闭自己情感的能力。然而，女人则需要很长时间逐渐关闭自己。对她来说，一砖一瓦地筑起愤恨之墙，是一个渐进的过程。当此墙终于完成时，她选择关闭自己，以保护自己不再受到进一步的伤害。

男人可以在瞬间关闭自己，也可以立刻开放自己。当男人如此

之快地重新开启自己的心灵之门时，女人往往不相信他。她以为他只是假装感觉好一点儿了。从女人的角度来看，她绝对不会如此之快地关闭自己又迅速开放。如果女人关闭了自己，她需要大量的交谈和治疗，才能重开心扉。

如果女人试图把男人从关闭状态中拉出来，会激起他的阴暗面。在他情感关闭之时，你去问他有什么感觉，无疑是自找麻烦。在女人屡次被“火龙”烧伤之后，她开始更加害怕男人的封闭自我。她并不知道，“火龙”只有在他没有准备好就被强拉出洞穴时，才会喷火烧人。

男人需要理解，因为女人不会轻易关闭自己，所以她会本能地误解男人的关闭，并且认为自己遇到了大麻烦。她会把问题想象得比实际情况严重得多。知晓这一点后，男人不妨向女人简单地保证，当他封闭自己时，会很快回来并和她谈论这个问题。这样做有助于问题的解决。

我建议，当男人关闭自己的时候，不妨对伴侣说：“我需要一点时间好好想想。一会儿就好，然后我们就可以谈谈了。”在练习的初期，男人可以先学着这样说：“我需要一点时间好好想想，一会儿就好。”在这些时候，“然后我们就可以谈谈了”对男人来说是一个比较大的承诺，太不符合男人的天性。当男人回复平衡，就比较容易和伴侣谈论令他烦恼的事情。

当男人从关闭状态走出来时，他可能什么也不说，因为他认识到其实没有烦心的事。他认识到自己有点反应过度，或是观察问题的方式不对，现在一切都很好。在大多数情况下，当男人“闭关”归来后说一切都好时，女人应当相信他并放下心来。

女人的压力反应之一：心烦意乱

当男人遭受压力时，他倾向于退缩到个人的思考世界，以便与真实自我重新取得联系，重获平衡。女人则需要感受自己的情感，以找回真实自我。如果她不能处理自己的情绪，就会失去平衡，出现三种常见的压力反应：心烦意乱、反应过度和精疲力竭。从某种意义上说，这和男人的压力反应是相对应的。对男人来说，学会正确地理解女人的压力反应是十分必要的。否则，他会错怪她，并进行不必要的自我防卫。如果一个人的压力反应被误解，她会更加不平衡。

为了应对压力，女人会变得更加情绪化。如果女人不适应压力下的复杂情感反应，就会失去平衡，不能在自己的情绪和他人的情绪之间画出清晰的分界线。她不自觉地感到内心有股冲动，促使她不仅对自己的情绪作出反应，也对伴侣和他人的情绪和需要作出反应。

她开始感到心烦意乱，好像有许许多多的事情要做，若不将“所有”事情做完，她就不能休息。

当她为了尊重伴侣和别人的心愿而否定自己的需要时，她会变得更加心乱如麻。她不断地给予，没有时间接受别人的爱或关爱自己。她甚至会强迫自己顺从别人的需要，从不说“不”，直到彻底崩溃为止。

在心烦意乱的状态下，女人对她感觉到的各种各样的压力和责任，失去了排定先后顺序的能力。她也很难将自己的需要与他人的需要分离开来。对她来说，似乎每件事都同样重要：该付的账单、整理床铺、给花浇水、叠他的T恤衫、回复电话、准备当晚外出事宜、取得下星期野餐地点的路线图、帮朋友遛狗等等。

我们来看一个例子。当玛丽心烦意乱时，比尔毫不知情，请她帮忙打个不重要的电话（比尔习惯请求玛丽做一些并不重要的小事情，因为她通常都是面带微笑地答应）。如果玛丽说“对不起，我现在没空”，通常是比较好的反应。比尔可能会自己打电话，并不介意她的拒绝，可能还会看看他是否能在某些方面帮帮她。不幸的是，当玛丽面对压力心烦意乱时，从她嘴里蹦出的可不是那句话了。

她用沮丧无助的语气说：“现在不行，我得做晚餐。我有一大堆事情要做。我必须给朱莉的老师打电话，还要给孩子换尿布，还要收拾这些乱七八糟的东西，平衡这个月的预算，清洗衣服，还要预备晚上外出去看电影。这么多事情，我根本做不完。”

霎时，比尔本能地用男人的压力反应来应对玛丽的压力反应：退缩和隔离。如果不将他的内心感受以及与她的联系隔离开来，他根本无法继续坐在沙发上安心看电视。

他不再想去帮助她，而有些怨恨她的需要。当然，他怨恨她的原因与她想象中的不一样。他怨恨她没有及时请求帮助，怨恨她使他感觉自己一无是处（用火星语言来说，他怨恨她“对他失望”或“贬低他”。）

事实上，她不是贬低他。他错解了她的反应，因而贬低了自己。“失望”不过是他自己的体验。他很沮丧，因为他感觉自己在某些方面没能让伴侣满意。当她快乐时，他感到自己尽到了责任；而当她愁眉苦脸时，他感到好像是自己的无能。他把她的心烦意乱当成对他的不满，好像这些事情是他引起或他本该避免的。他认识不到女人的心烦意乱与他没有任何关系。

对比尔来说，玛丽的牢骚听起来好像是在责怪他没有提供帮助。当她抱怨有那么多事情都等着她做时，比尔以为玛丽是在训斥他游手好闲，什么事情都指望她。其实，这并非玛丽的本意。

当男人“撤退”时，女人误认为男人不再关心她了。事实上，他没有别的意思，只不过在专心处理自己的问题罢了。当女人心烦意乱、抱怨不止时，她也别无他意——她只是用自己的方式释放着压力。她只是试图倾诉她的情绪，以便得到别人的理解。通过被了解，她就会感觉精力集中了些，烦恼少了许多。

当女人心烦意乱时，男人怎么办

当女人心烦意乱时，男人常会退缩，并与女人隔离开来，以免感到内疚和无能。他把她的不快乐、心烦意乱和无助看做自己的责任。他感到自己在某些方面没能满足她的要求，但是他不知道怎么把这些话说出口而又不失面子。

男人不会对女人说，他感到沮丧，因为她不快乐，他希望她能快乐些；他不会告诉她，因为没能够让她更幸福些，他对自己感到失望；他不会说，他很担心她，不想让她感到孤单、无助；他不会说：“我理解情况多么糟糕”；更不会给她一个拥抱，对她说：“我爱你，让我们好好谈谈。”

这是男人的真实感受，但他什么也没说，因为他不知道怎样表达，也不了解这些话正是女人期待听到的。太遗憾了！因为他不懂得女人此时的需要，因为他还没有学会表达自己的感受，自然会退缩。具有讽刺意味的是，女人却以为他的感受与这相反。她以为男人不再关心她。即使他内心为了她的不快乐而深感沮丧，但他外表上看起来却好像没事人似的，且对她的抵制情绪越来越强烈。结果，她更加感到被遗弃、沮丧和无助。

心烦意乱的女人会把她所有的问题倾倒出来，好像它们都是当前的主要危机。这一点可以解释为什么男人习惯误解女人的心烦意乱，并感到被责备。男人通常会把自己的心烦意乱深藏在内心，集中精力解决最大的问题。只有在责备某人时，他才会列出条条罪



状。所以，当女人倾诉诸多不满时，他认为她是在责骂他。当男人退缩时，女人真的开始责备他的冷漠无情。这是错误的猜想如何成为自我实现的预言的又一例子。一对恩爱的伴侣，由于不懂得彼此之间的差异，可能会在短时期内彼此怨恨、不信任，甚至争吵。

当女人感到心烦意乱时，她需要伴侣做她的共鸣板。他只需通过倾听和理解她的烦恼，就能够帮助她找回平衡。不幸的是，他误认为她是在请求他解决问题。通常情况下，他只是听了几个问题，然后试图提供解决方案。他猜想，如果他提供的方案不错，她会感觉好一些。

他之所以如此猜想，是因为当他烦恼时，如果发现了解决问题的好方法，他通常会立即感到舒服多了。当女人无视他的方案，继续沮丧并倾诉更多问题时，男人就会感到无奈。

依他看来，想取悦女人是不可能的。她极少快乐，她的要求远超过男人的能力范围。即使男人有心帮她，也会迟疑，因为害怕她责备他没有早点提供帮助。

当玛丽心烦意乱时，比尔通常会感到不耐烦。他觉得她的话听起来像是抱怨和自怜。他想说："别操那么多心，你根本是庸人自扰。不是每件事都非得完成不可。别那么担心。你难道不能快乐些？一切并没有那么困难。你总是有那么多事情要做。"然而，说这些话只会使事情变得更加糟糕。当玛丽心烦意乱时，她需要的不是他的教训，而是一只理解和同情的耳朵。

为了能得到这样的帮助，她必须认识到比尔很容易将她的心烦意乱误解为指责和拒绝。她可以请求他的帮助，但应当首先提醒他：她现在相当烦躁，但这并不是他的错。

短短六个字"这不是你的错"，会使男人的反应大为改观。她可以简单地向他解释："如果听起来好像我在责怪你，真是抱歉！这的确不是你的错。"

男人听女人发了一会儿牢骚后，他需要打消“修正”她的念头，懂得她并不需要被“修正”。即使听起来她好像是在抱怨，其实她已经进入自我治疗的过程中。一旦被人聆听，她的态度自然会转变。如果聆听一会儿后，他还能加上一句“我真不知道你是如何撑过来的”，必然令她更加受用。当然，若非出于真心，这话也会起反作用。

得到她想得到的

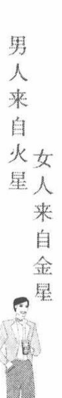
压力之下的女人需要的，无非是有个人理解、承认她的痛苦和不适，不带批评地分担她的忧虑。但是，这些支援很难从男人那获得。除非她提醒他这不是他的错，并且她很感激他的帮助。

然而，通常说来，如果是另一个女人在听她的诉说，就能立即理解她的感受。因此，女人们相互支持非常重要，不能仅仅指望从伴侣那获得帮助。对男人来说，学会完全理解女人的心烦意乱是一个颇具价值的目标，但是，在他们还没有发展这种技巧之前，女人在心烦意乱时应当主要从女性朋友那里寻求支持。

女人的压力反应之二：反应过度

心烦意乱的结果是，女人不自觉地走向第二个压力反应。由于不断累积沮丧，她会对周遭环境反应过度。在不清楚自己沮丧缘由的情况下，她可能会把原因和结果混淆。如果她正为充满紧张苦难的一整天烦恼时，丈夫走了进来，她可能会忘记是这一天困扰着她，而表现得好像他才是“罪魁祸首”一样。在某种意义上，她这一天的重负全都发泄到他身上了。

最终，通过倾诉令她烦恼的所有事情，她能够、也将感觉好受些。只不过，在她心情好转之前，无论她谈论什么事情，都好像是



让她烦躁的原因。她似乎在责备和惩罚他。

在这种情况下，过度反应的女人常会说一些不合理、不公平、前后矛盾、不合逻辑的事情，她会很快忘记或是否定这些事情。几分钟之后，她可能会嘲笑这些事情。这与男人在压力下的反应有相似之处：急躁、牢骚满腹。但如果你不对抗或责怪他，事情很快就会过去。就像女人必须学会请求帮助和忽略男人的抱怨一样，男人需要学会嘘寒问暖和倾听，不把女人的反应过度看做是针对自己，不自我防卫，不“修正”她，不用纠正、解释和教训来打断她的诉苦。

即使她似乎是在说她的烦恼是他造成的，那也不是她的本意。她不过正处于挑出令她烦恼之事的过程中，她确实不知道是什么事使她烦恼、伴侣应当负多大责任或者她的烦恼多大程度上是由于其他原因。

三十八岁的丹妮丝，已是三个孩子的母亲。她是个会计，丈夫兰迪是位建筑师。一天，兰迪下班回家比往常晚了十五分钟。当他走进家门，妻子显得冷淡、沉默。他问：“晚餐准备好了吗？我饿坏了。”

她把饭菜猛地扔在饭桌上，语气生硬地说：“晚饭在这里，烧煳了。”

他怒火中烧，心想：“她怎么能这样冲我发脾气，我不过是晚回家十五分钟。就算我真的有错，这样做也太过分了。”他拖开椅子，起身骂了几句，便迈着大步外出用餐去了。

兰迪对丹妮丝反应过度的回应同样困扰着丹妮丝。当女人反应过度时，男人会感觉自己在受惩罚。为了反击，男人心想：“既然我将蒙受不白之冤，不如干脆‘量刑判罪’。”接着他就会付诸行动，用她的激烈反应应得的方式对待她。

这种想惩罚她的内在冲动，是两性关系中主要问题的根源。如

果男人能够理解女人不是故意把她的烦恼一股脑儿地倾倒在他身上，能够理解当女人反应过度时肯定有一大堆事情困扰她，他就不会把她的反应当成对他的人身攻击。比如比尔，他可以大度地认识到，丹妮丝并不是因为他回家晚了而烦恼。事实上，当她反应过度时，的确有一大堆事情困扰着她，他回家晚了是最后一个原因。她终于发现了一个能听她诉苦的对象，于是把烦恼一股脑儿地倾倒在他身上。

让我们看看那一天丹妮丝到底经历了哪些事情。首先，当丹妮丝平衡家中开支时，发现有两张支票没有入账，因此她无法平衡收支。她想"罪魁祸首"肯定是她那健忘的丈夫，他有时会丢三落四。这时，她的烦恼主要是那两张支票，而不是兰迪的健忘。这是她的第一个烦恼，我们暂且把它评为二十度的烦恼。

半小时后，她到厨房泡茶，发现女儿凯瑟琳忘了带午餐。现在，丹妮丝有了新的压力：她应该把午餐送到学校去，还是让十二岁的女儿饿肚子？这件小事可算是十度的烦恼。因为丹妮丝已经有了二十度的烦恼，这个新烦恼加上去就是三十度的烦恼了。

这个过程叫做累积情绪负荷。它不仅会发生在身为会计的女性身上，也会发生在压力之下的所有女性身上。对压力反应而言，这是一个合理解释，但对男人来说，似乎太不理性和不公平了。

我们继续回顾丹妮丝那天的遭遇。经过仔细考虑，她决定把凯瑟琳的午餐送到学校去。然而，她上了车却发现开动不了：电瓶没电了，车门一整晚都开着。现在，她又有了新的压力。我们将其评为三十度的烦恼，加上之前的三十度烦恼，现在她的烦恼值已高达六十度。

如果这时凯瑟琳打电话回家让丹妮丝给她送午饭，丹妮丝会是何种反应？她这时已不是因凯瑟琳忘记午餐而产生的最初的十度烦恼，她的沮丧反应已升至六十度。幸运的是，凯瑟琳没有打

电话回家。

丹妮丝赶忙回家打电话给汽车维修厂，请他们派人给汽车充电。在她回家的路上，她收到一封邮件。打电话时，她注意到是银行寄来的。她拆开一看，发现是一张透支通知单。通常来说，一张透支通知单可以算是三十度的烦恼。但是在今天，它就自然而然地与之前的烦恼叠加，变成了九十度的烦恼。电瓶没电应只是三十度的沮丧，可她现在却感受到九十度的烦恼。

如果这时兰迪打电话回家，说他忘了将一张重要支票入账，丹妮丝的反应会如何？那就不仅仅是因为兰迪忘了登记支票的二十度的烦恼了，她肯定会感到九十度的恼火。不是对他的健忘的轻微沮丧，相反，她会怨恨他如此不负责任、不管别人的感受，甚至会说他是个白痴。幸运的是，兰迪没有打电话回家。

丹妮丝打完电话之后向柜橱走去，想吃些点心安抚一下心情。在找存储起来的点心时，她发现架子上有一串老鼠屎。“老鼠屎——”她尖叫道，沮丧和愤怒达到了顶点。她想起过去三个星期兰迪一直在设法捕捉这个“罪魁祸首”。如果换做另一天，丹妮丝的心情没有这么坏，在橱柜里发现老鼠可能相当于十五度的烦恼。但今天，她的烦恼值显示是十五度加上九十度，即一百零五度。

如果外人见了丹妮丝此刻对老鼠屎的反应，可能认为她有点神经质。但是，考虑到她先前的各种遭遇，便能对她的过度反应相当体谅。这种理解便是她此时此刻最需要的。

在这种情况下，她根本没有能力理智地去区别：老鼠只是十五度的烦恼，凯瑟琳忘了午餐是十度的沮丧，未入账的支票是二十度的烦恼，汽车电瓶没电是三十度的沮丧，还有三十度的烦恼是针对那个透支的账单。所有这一切累加在一起就成了一百零五度的烦恼。

如果男人能够理解这个情绪累积的过程，他们就不会把她的

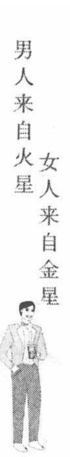
过度反应视为对他的人身攻击。让我们再接着回顾丹妮丝倒霉的一天。

在汽车维修厂的工人帮她把车子充好电后，她钻进车里，正准备开出家门时，突然想起忘了拿凯瑟琳的午餐。她马上把车停下来，跑进屋里。等她回到车里时，车子又启动不了了——电瓶又没电了。上一次的电瓶没电给她增加的烦恼是三十度，这一次却使她感到一百三十五度的恼火——三十度加上一百零五度。对于打电话让维修厂的人再回来，她感到很丢脸。她不得不痛苦地忍受电话那端的男人用惊讶的语气说："你四十五分钟之前不是打过电话吗?"换了别的日子，她可能只会有点不好意思，开个玩笑也就过去了。但是因为她已经累积了一百零五度的烦恼，这件事对她来说就是一个大挫折。

丹妮丝被心中的沮丧气恼弄得精疲力竭，她走进卧室，躺在床上等待第二辆拖吊车的到来。她闭上眼睛，心情稍稍平复。但是当她起床准备倒杯水喝时，竟然发现地板上也有一串老鼠屎。她第一次在厨房以外的地方看见这种讨厌的东西。上一次给她带来十五度烦恼的"老鼠屎"，现在却是一个一百五十度的灾难。

这时，丹妮丝感到惊慌，一时间涌出新的恐慌和焦虑：家里现在到底有多少只老鼠？它们是怎么进来的？它们都携带了些什么病菌？它们有没有跑进孩子的房间？孩子睡觉的时候，它们有没有从孩子的身上爬过？阁楼上是否还有其他动物？她的心里不仅仅是对老鼠的侵袭的一点害怕，而是一百五十度的沮丧。不用说，她现在无法放松心情休息一会儿。

车子第二次充好电后，丹妮丝决定无论如何要把凯瑟琳的午餐送到学校去。离女儿的午餐时间只有十分钟。但是，中途遇到修路，又耽搁了五分钟。在平日，这个小小的延误一般只能算是十度的烦恼，有急事时或许能算三十度。然而，在今天它就是三十度加



上一百五十度，一百八十度的烦恼。

当她到达学校时，凯瑟琳已经和一个朋友去校外用餐了。白跑十分钟的路程，应该有二十度的烦恼，这使烦恼值累积至二百度。

现在，丹妮丝该去接三岁的苏茜了。一回到家，苏茜吵着要去游泳，丹妮丝解释说天气太冷了。苏茜在这一天把所有的脾气都发了出来。小孩子似乎总是如此，他们能够感觉到情绪的积累并在某一天爆发出来。这天苏茜尤其吵着要去游泳。孩子如此哭闹烦人，使绝大多数的母亲有二十度的烦恼。因为丹妮丝现在有二百二十度的烦恼，所以她很后悔当初要小孩的决定。

为了调整一整天的混乱心情，她准备做些让人高兴的事，于是决定为丈夫兰迪准备丰盛的晚餐。不过，做这顿饭尤其不容易，因为苏茜一直哭闹不止，想尽办法争取她的注意力。因为兰迪没有按时回家，她只好把烤好的鲑鱼留在烤箱里加热，接着又被苏茜分散了注意力。当兰迪回到家里，她才想起鲑鱼还在烤箱里。丹妮丝冲到烤箱边，发现鲑鱼已经被烤煳了。

兰迪注意到妻子的冷淡和沉默，但佯装无事地问道：“晚餐准备好了吗？我饿坏了。”

若是平常，丹妮丝没有累积这么多烦恼，兰迪晚回家十五分钟不过是小事一桩，通常是十度的烦恼。但是在今天这个倒霉的日子里，它却是十五度加上二百二十度的烦恼。她怒气冲天，发疯般把火气都撒到兰迪身上。如果是女儿凯瑟琳进门，丹妮丝也会把她二百三十五度的火气都发到凯瑟琳身上。即使是看到一只老鼠的图片，她照样会产生二百三十五度的烦恼。

听到兰迪询问晚餐准备好了没有，丹妮丝的内心反应是：“这就是你想对我说的所有话么？我为你做了那么多事，你回家晚了连个电话也不打。回到家也不先跟我打个招呼或问问我一天的生活。你真是太自私了，你只关心自己。我恨你。我才不在乎你饿不饿

呢，你最好饿死算了。”她内心有太多的烦恼和委屈，以至于不知说什么好。她保持冷淡和沉默，把他的晚餐扔到桌子上，说：“晚餐在这里，烧煳了。”她的神情举止和语气流露出二百三十五度的不满情绪。

兰迪的反应也是二百三十五度的暴怒。他愤愤不平地想：“她竟敢这样对我，我只不过是晚回家十五分钟。就算我真的有错，这样做也太过分了吧。”他站起身来，骂了几句，闷闷不乐地外出用餐去了。他非常愤怒：“她要为这种过度反应付出代价。”

在这种情况下，男人不知道女人已经为此付出代价了。她刚刚度过倒霉的一整天。此时，她最需要的是男人对她的不幸遭遇的同情。他应该先退让一步，做几个深呼吸放松一下，别认定她是在惩罚他，也别变得过于自我防卫。然后，他应该小心谨慎地试着同情她，但不要试图修正她、纠正她或急于自我防卫。

亲爱的，还有别的事情吗

这时，男人可以搂着她说：“你怎么了?”或“看得出来你心情不好，发生什么事情了?”他倾听了一会儿之后，当她不说话时，千万不要认为她的气已经消了，就随即提供一大堆解释或训斥。此时，男人应当记得问句魅力无穷的话：“还有别的事困扰你吗?”或是简单的一句：“还有别的么?”或“你接着说”、“再多告诉我一些”。然后，他应该倾听更多。

这些询问足以表达他的关心，以及迫切想理解她的心情。此外，“还有别的吗”这句话能让女人不至于陷入某一烦恼事件，而忘了令她烦恼的其他原因。这几句发自内心的询问，是对她的痛苦的认可，这正是她此时最想要的。在她诉说自己的烦恼时，这些询问能让倾听者带着更多的同情，真正理解她的不幸遭遇。一旦感觉被聆听和理解，她内心的烦恼便会减少。到最后，她甚至会自嘲这



极其糟糕的一天。

当然，男人若要运用“还有别的吗”这一技巧，必须首先了解自己是否真的能倾听。他应该尊重自己对聆听牢骚的忍耐度。如果他只有两分钟的忍耐力，超过这个限度他就会变得自我防卫、沮丧和愤怒，最好还是别再追问“还有别的事困扰你吗？”他最好是避开一下，给她一些空间。他不妨试着保持温和，并这样说：“我知道你心情不好，但我需要一些时间好好想一想你说的话，然后我们再继续谈谈，好吗？”在接下来的这段安静的时间里，他可以提醒自己别把她的负面情绪看做针对自己的攻击，这不是她的意图。

如果他并非沮丧之极，他可以尝试另外两种方法。他可以这样问：“我的聆听对你有帮助吗？”如果她说：“是的，我非常感谢。”那么他可以继续听她诉说。对男人来说，一点点感谢便能产生戏剧化的鼓励效果。

或者，他可以说：“我知道你心情不好，很想帮助你。但是，你的话听起来好像是说都是我的错，这不会是你的本意吧？”

通常，她会十分惊讶地回答：“不，我不是那个意思。”接着，他便可以说：“谢谢，你再接着说，我想了解得更多一些。”

当男人明白她的沮丧与他无关时，便能聆听和真正理解女人，更加同情她。男人在倾听时，千万不要试图解释他不该为她的伤害负责。如果男人这样做了，她会开始寻找男人的不是。这样一来，一场激烈的唇枪舌剑在所难免。当他聆听时，他应该有意识地选择不解释，采取调查或探究的姿态。他的工作是替她解忧，而不是自我防御。当女人感觉他的聆听没有责备或指责，会自然而然地很快转变自己的态度，变得更加可爱、积极、自信和宽容。

同样，当女人学会不责备或指责男人的抱怨（男人面对压力时的过度反应），男人成功地做了某事取悦了女人时，他会自然而然很快停止抱怨。如果女人责怪男人，男人会辩解自己为什么抱怨，

然后抱怨更多。当女人过度反应而男人自我防卫时——这样会让她产生误解——她会更加气恼他没有及时提供支持。假如他的辩解通常会给她带来三十度的烦恼，那么，在丹妮丝倒霉的那天，能使她感到两百六十五度的烦恼。

不要说“可是”

当女人经历心烦意乱或过度的压力反应时，会变得十分迷茫，因此常常会发问。如果她的问题听起来不像是指责，那么通常在男人听来，她似乎在寻求解决问题的办法。男人以为她期望他回答问题，使她感觉好受些。她可能很沮丧，开始谈论困扰她的事；他则最多聆听两分钟，便认定自己了解了她的烦恼，继而热心提供解决方法。

事实上，她正处于理清思绪的过程中。无论男人的解决方法有多好，她都会说“可是……”，并继续诉说她的烦恼。如此反应令男人深感挫折，他以为只要提供好的解决方法，她就会开心些。殊不知，这种方法只对男人起作用，对女人无效。

男人必须牢记，当女人烦恼时，她只有将心中的烦恼都说出来，心情才会好转。她根本不需要解决办法，更不要说感激了。男人很难理解这一点，因为当他谈论问题时，通常是想寻求解决方案。如果有人向他提供一个好的解决方法，他肯定会欣喜若狂。当女人对男人的好心不领情时，他难免会沮丧。

另一项男女差异，则足以解释为什么大多数男人会有女人真是无能的错误观念。在大多数情况下，当男人谈论问题时，他肯定早已在脑中思考了很长时间。对男人来说，说出使自己烦恼的事等于承认自己在某种程度上被这个问题难住了。他不喜欢承认这一点，因为如果有人提出极简单的解决方案，他会十分羞愧，觉得自己愚笨、无能。



当女人谈论使自己烦恼的事时，她可能需要先说十到十五个困难，才能弄清楚到底是什么在困扰着她，然后她会感到好受些。注意力比较集中之后，她开始考虑怎样才能解决问题。因此，她并不以陈述心中难题为耻，即使还没有理清头绪，也不觉得受到威胁。聆听女人以这种方式倾倒烦恼后，男人通常会得出两条极端错误的结论。

男人误解了女人的倾诉

男人的第一个错误臆断是：当女人倾诉一大堆让她烦恼的事情时，她一定看不到解决这些“鸡毛蒜皮的小事”的方法。男人认为女人的烦恼程度象征着她在解决某一个特定问题上的无能。其实，当女人提到一个问题时，她的烦恼程度是由于累积的压力所致，与她解决问题的能力毫无关系。倾诉的目的是整理思绪。

男人的第二个错误猜想是，女人在她的所有问题被解决之前，是不会快乐的。因为他关心她，希望让她快乐，深信令女人快乐的方式便是解决她的问题。男人误认为，女人谈论她的麻烦是请求男人解决问题。对男人来说，女人的一大串不幸与困难，听上去就像是一系列的要求、责骂和批评。他感到受到攻击，好像她在说这都是男人的错。

在听女人唠叨她的一大串问题时，男人会变得沮丧不堪，因为他知道自己不能帮她解决所有的问题。于是，他得出一个结论：女人的问题太多。当她只需被聆听和理解就能变得快乐时，他却怪她问题太多。

当女人的压力增大时，注意力会特别发散，容易看到更多潜在的问题。这就是为什么女人总是如此多虑的原因。

男人的优虑并不比女人的少，但是，他们倾向于把精力集中在一个主要的问题上。正如女人会把不断积累的烦恼程度与不断涌现

的大量外部问题联系在一起，男人会把生活中的许多烦恼归因于一个主要问题，减小其他问题的重要性。当他专注于一个问题时，他会对别的事情视而不见。此时，如果硬要他分心，他会显得愤怒，他会责备、抱怨、抗拒，甚至大发雷霆。

女人对男人的压力反应也有两个错误的认识。她认为男人不关心她或她的需要，或是男人不爱她了。她还误认为，男人拒绝对她的需要作出反应，是因为他不认可她的需要。当男人抱怨了一会儿之后，将意识到女人的确需要他更多的支持，他也想向女人提供支持。同样，在女人过度反应之后，她将认识到自己不应当责备伴侣。

男女如何应对过度反应

当女人过度反应时，如果伴侣能够对她的压力和斗争给予一些理解和同情，而不是责备她，她将很快恢复到心平气和的状态。男人若想做到这一点，最有效的方式是拥抱。女人此时最需要抚慰和拥抱。拥抱也是男人表示爱与支持最有效的方式。面对伴侣的苦恼，大多数男人不知道该如何反应。男人应当明白，女人的过度反应是她需要深呼吸、放松和感受男人的关爱的暗示。同样，当男人反应过度时，如果女人能给他一些空间并容许他抱怨一会儿，他就会迅速恢复平和。

女人除了提供空间让压力下的男人得以喘息外，还应当给予他机会当她的英雄。许多时候，女人考虑请求男人的帮助，但害怕他拒绝而没有付诸实施，结果使男人继续停留在冷漠、自私而蛮横的个人世界中。

同样道理，男人不仅要理解和同情女人，还应当给予她机会，让她觉得自己特殊、有价值和被爱。他可以不时说一些甜言蜜语，或者做一些事情，让她感觉被爱。当女人谈论她的烦恼时，男人可



以说一些使她安心的话，比如，“你值得那样做”、“你有权那样感觉”、“你理应那样感觉”、“你有权利那样做”，等等。毕竟，女人除了需要理解外，还需要被认可、注意和同情。一种有效的表示认可的方式，是“带着尊重的理解”。

正如男人努力寻求解决问题的多种方案一样，女人想探索她的情感和周围所发生的事情之间的所有可能的关系。她的意识不断发散，回顾内在情感与外在情况之间的所有可能性。当她能够清楚地看到环境和她的烦恼之间的关系时，就能为自己的过度反应负责。此时，她能够认识到自己的烦恼与别人无关，也就能将负面情绪转化为正面情绪。

女人倾诉苦恼是为了弄清自己的真实感受，此时如果男人试图帮她解决问题，那么他不仅会觉得好像没有什么事能使她高兴，还会妨碍女人寻找心理平衡。

男人常被女人误导

当男人试图支持反应过度的女人时，常走错方向，因为女人倾诉烦恼时总是提出许多问题，比如：

“你认为为什么我的老板会那样做？”

“你说我应当怎么认识这个问题？”

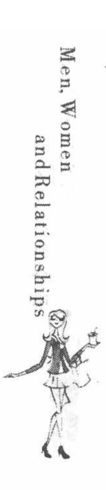
“她为什么意识不到我是在努力帮助她？”

“我该怎么办？”

“我真的不知道我为什么会这么苦恼。”

“如果那件事情真的发生了，我该怎么办呀？”

听到这些问题，男人自然认为女人是在寻求解释或者解决方法。相反，她需要男人无声的理解或同情，以支持她探索和发现内心的真实感受。可是，男人的典型反应是沮丧地说：“唉，如果我不去帮助她解决问题，那我能做什么呢？”其他女人对这类问题的



答案是再清楚不过了，男人却感到十分费解。

对男人来说，只听不“做”是件非常困难的事，特别是当女人向他提出一大串问题时。以下是男人可以把聆听当成“做事”的一些方法：

1. 下定决心付出全部注意力。

2. 练习控制自己，尽量不说一些听起来像解决方案的建议。

3. 不断地点头表示你的肯定与同情。

4. 说一些使她安心的话，像“嗯”、“嗯哼”或“再多告诉我一些”，等等。

5. 说一些理解她的话，比如“我理解你”。但是注意不要说得太多。否则，她会不满男人自以为什么都懂的态度。她会觉得：“我都还没找出问题的核心呢，他怎么就懂了呢?”

6. 避免回答问题。男人应当认为女人提出的是一个不期望得到回答、只为加深印象的反问。如果她非要答案不可，男人的回答要尽量模糊些。不妨练习着说：“我不确定”、“让我想一想再回答你”、“我还没有考虑好”，等等。当然，在交流过程中，提出问题和回答问题都是可以的，但当女人烦恼时，男人最好还是保持倾听、了解的态度，千万不要解释什么或是想去“修正”她。

如果男人试图解决女人的烦恼，那么他实际上不是在帮她，而是在干扰她探索自己情感的自然过程。当男人给予解决方案时，他期望她的心情变得好些。当她的心情并没有因此改变时，他就开始抱怨，并责备她不该沮丧。当女人以“但是”回应男人的建议时，男人感觉自己被拒绝了。

实际上，她不是真的拒绝他的想法或解决方案，只是表示：



“我还在烦恼中，还没有理清思绪。我需要你继续支持我，但不要期望我的心情会立即转好。”

他听不到她表达的信息，因为他早已认定自己懂得问题的症结所在。当她不同意他的看法时，他难免有些失望。真正让男人感到难堪的是，即使他的观点是对的，她的心情也不会立即好转。她必须靠自己理清头绪，才能走出情绪低潮。

事实是当女人烦恼、困惑、心理失去平衡时，她需要靠自己找回平衡，没有人能帮助她。但是如果有一个充满关爱、专心致志的倾听者，像回音板一样与她共鸣，那么她就能很快走出情绪低潮。回音板是用薄木板做成的乐器，是用来增加共鸣的。当一个人充当“回音板”时，他能增强说话者的自我意识，允许她们发现自己最可爱的一面和在心理失衡的时候接纳自我。

“回音板”会极大地帮助女人在恢复平衡的过程中分享感受。男人很难做到这一点，除非他懂得女人不是在寻求解决方案——此时的她甚至不会对男人提供的解决方案报以感激。

当女人心烦意乱到了某种程度，便会反应过度。如果她得不到她想要的理解和支持，就会进入第三种压力反应——精疲力竭。

女人的压力反应之三：精疲力竭

因为沮丧和心烦意乱，丹妮丝可能立即垮了，感到精疲力竭。她感觉无助，想放弃。这时，她真的很需要男人的理解和关爱。但遗憾的是，她给别人，特别是男人的信息是：谁也帮不了她，无论做什么也不能让她开心些。

第三种压力反应的主要征兆是：她开始感到精疲力竭。在此之前，她似乎还颇为坚强稳定，但通常突然间变得体力枯竭、毫无力量、悲观和暴躁。

男人非常害怕面对精疲力竭的女人，因为只要一想到没有满足她的需要，内心就痛苦万分。但是，男人认识不到精疲力竭是心理失衡所导致的。他需要明白这并非他的过错。此外，他还应当懂得，她既然是人，就会一次又一次失去心理平衡，无论他如何成功地提供帮助，也不可能使她的心情永远保持平静。

正如男人面对压力时会不时“关闭”自己一样，女人在压力之下会偶尔出现精疲力竭的反应。当男人关闭自己时，女人会误解他并感到有一种威胁感。同样，面对女人的精疲力竭，男人也会误解女人，也会感到威胁。正如男人在关闭自己之后很快就能重新开放，女人在精疲力竭之后，也能立刻变得精力充沛、态度积极。

男人好像有一个心理测压器，当他收支不平衡时，它会自动发出警告：你需要休息一下，调节好自己的心理状态，不然会精疲力竭的。女人却没有这种装置。压力越大，她就会更加忽略自己的需要。她避免精疲力竭的办法，是通过感觉被聆听和被支持。从实际意义上来说，她需要一点帮助。

当女人感到精疲力竭时，她渴望感受到自己并不孤独。她需要他人的支持。但此时，大多数男人却深感威胁。他眼见她的沉重包袱，以为让她心情好转的唯一办法是替她背负所有的压力。这是个天大的错误。事实上她只不过是到达自己的极限而已。男人只需暂时接手其中几项责任，等她心情好转后，再还给她。

当女人达到她的压力极限时，她显得极度空虚和无力。事实上，她仍然拥有能量——她只不过与能量暂时分离而已，因为她感觉自己必须去做的事，她一个人完成不了。她需要帮助。除非她感觉被支持，否则她会与自己的能量隔绝。

压垮骆驼的最后一根稻草

当承受的压力超过极限时，女人自然会崩溃。导致她崩溃的真

正原因好比把骆驼压垮的最后一根稻草。让女人崩溃的往往是一两件小事，与她的负重毫无关系。如果男人能够耐心倾听她谈论那些鸡毛蒜皮的烦恼，然后帮她拿掉几根“稻草”，以减轻她的负重，便是帮了她的大忙。即使这并不会让她的心情立刻好转，她也会感激不已，恢复起平衡来要比男人想象的快得多。

一般说来，男人不愿意在女人精疲力竭时伸出援手，因为他认为若想帮助她，先得同情她，然后揽下所有沉重负担。这并非不可避免。而且，他痛恨去做那些困难的事情。情况并不像他想象的那样严重，他只需从她那一大串家务清单中挑选几件最容易的事情去做就行了。她只需减轻背上两三根稻草的重量，就能重新找回力量。

这很有效果，因为当女人精疲力竭时，每根稻草都同样沉重。她所需要的是有人分担她的压力，她最不需要的是男人对她的需求的愤恨。如果男人认识到他不必为了支持她而做所有事情，就会轻松自如并心甘情愿地伸出援助之手。

男人有个改不掉的坏毛病，那就是当他面对精疲力竭的女人时，总喜欢教训她，说她不该自找苦吃。他们常会这样说：

“你承担得太多了。”

“放轻松点，别太担心了。”

“这些事没有你想象的那么重要。”

“就算我们真的迟到了，也没有什么大不了的。”

“那不是你的责任！”

“哦，你根本不必那么做。”

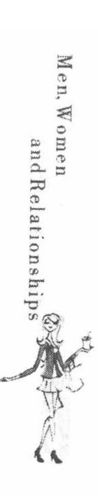
“生活没有你想象的那么艰难。”

“你别管那么多，好不好？”

这些劝说不但起不了作用，还会把事情弄得更糟。这会对女人造成极大的伤害，就像当男人犯了错，女人训斥他“我早就告诉过

你了吧”或“你要是提前想到这些，事情就不会这么糟糕了”时，他所产生的反应一样，深感冒犯。

有时候，耐心倾听精疲力竭的女人诉苦，并作出深情的回应，对男人来说几乎是不可能的。毕竟，他认为她是在责备他并期望他解决她的所有问题。如果此时的他也处于巨大压力之下，他会马上关闭自己。



这就是对女人来说在生活中必须拥有多种支持的原因。期望男人提供她所需要的一切支持是不现实的，尤其是当女人经历压力反应时。

一般来说，两人互相吸引，是因为他们内心的痛苦程度是相似的。当男人关闭自己时，女人会感到精疲力竭；当女人心烦意乱时，男人就会退缩或逃避。

在这种情况下，丹妮丝应当负起个人的责任，依靠自己或者通过他人的帮助来恢复心理平衡。当她恢复平衡后，如果兰迪有需要的话，她甚至可以有效地帮助他。同样道理，如果兰迪先恢复平和心境，自然也可以支援丹妮丝的需要。

和谐的两性关系

我之所以如此详尽地阐述男人和女人对待压力的不同反应，不是为了宽恕伴侣，而是想使我们免于把他们的压力反应当做人身攻击。正如我们反反复复观察到的那样，不理解男人和女人之间是怎样的不同，即使有好的愿望，我们也不可避免地会把事情弄得更糟。

我们需要不时提醒自己：当我们与真爱联系时，我们会在伴侣身上看到自己。带着这种关联性和唯一性的感受，满足对方的需要后，我们自然会得到回报。通过开放的给予，我们将充分体验彼此生命融合的喜悦。

如果爱不能够带来欢乐，我们便错解了爱；如果爱变得艰难或成为一种束缚，我们追求的便不是爱，而是伴侣对我们的修正。我们中的许多人将爱与需求混淆不清。我们认为被爱即是自己的需要被满足。事实上，和谐的两性关系支持彼此进行自我治疗。

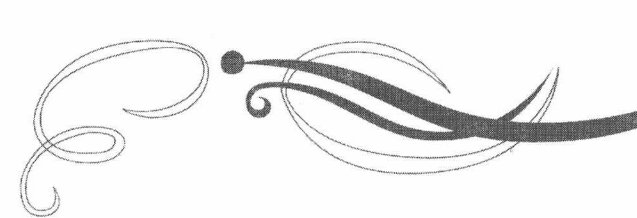
在特别、亲密和相互承诺的两性关系中，最大的喜悦在于有机会共同分享美好时光，而当对方需要帮助时，我们能够提供支持。当你需要帮助而伴侣没有给予时，你可以确信他（她）也正处于困境之中，所以无法帮助你。

当我们失去平衡时，一味地要求伴侣治愈我们的伤口是不现实的。他们有时候确实能帮上忙，但我们不能仅仅依赖他们。如果我们开始依赖别人治愈自己、修正自己或改变自己时，便会使他们向我们提供帮助变得更加困难。

总之，了解彼此对压力的不同反应，不仅能使我们有效地治愈自己或促请他人协助我们治愈自己，还可以使我们进一步了解该如何正确有效地支持对方。在第七章中，我们将探索通过发展我们内在的男性、女性特质，如何才能恢复平衡，并充分拓展潜力。



第七章
平衡自身的男性、女性特质





到目前为止，我们已经探讨了自身男性、女性特质的发展状态，不仅能够决定我们对待他人和自己的态度，更会影响身处压力时的反应。当我们明确辨别两种力量的作用与消长，我们便很容易找到平衡。认识到这两种特质的不平衡发展，我们就能有意识地去平衡它们。无论是男人还是女人，要想在生活中得到爱与幸福，就必须平衡自身的男性、女性特质。

当男女能够平衡发散式和聚焦式认知，其创造力必然得到极大的提高。如果他们懂得平衡工作和家庭之间的关系，就能确保事业的成功和家庭的幸福。当他们不仅用脑，而且用心反应时，就能用积极、满怀爱心的态度去对待他人。

然而，怎样才能达到这种平衡状态呢？为了获得平衡，我们需要理解、接纳、欣赏和尊重我们自身的男性和女性特质。理想的发展过程应该是：

在小男孩自然发展他的阳刚特质时，其女性特质也同时自动展开。他可以在他的男性特质和女性特质之间自由游走。当他长大成人之后，便可以自由地展现内在的阳刚与阴柔。他的女性特质将成为他的男性特质的必要补充，形成完整而又独特的个体。

举例来说，如果比利在理想环境中长大，他将无数次见证父亲成功地支持母亲。通过父亲的例子，他将学会尊重和接受女性特质。每当母亲面临压力，反应过度、心烦意乱或精疲力竭时，他总是看见父亲以理解、尊重的态度对待母亲，从不冷落或指责她。相反，他会搂着她，静静地听她诉说。就这样耳濡目染，比尔将学会如何尊重和发展自身的女性特质。

在成长过程中，比尔同时发展和表现自己的男性、女性特质，从不觉得有何不妥，或感到不安。当他哭泣或流露负面情绪时，没有人会责备他。不仅母亲会拥抱他，父亲也会安慰他，理解他的感受。父亲会为他感到自豪，因为他不仅具有男性的才能与力量，也具备女性

的善良和爱心。除此之外，父亲为了支持他的个性全面发展，会经常抽出时间和他一起相处，教他各项运动和嗜好，带他外出，并热心参与他的课外活动等。父亲不会苛求他做事必须成功，但当他成功时，父亲会和他一起欢喜；当他失败时，父亲会给予同情。

在理想环境中成长的男孩，不但能够欣赏自己的男性特质，也会尊重自己的女性特质。如果他生性较为阳刚且以自我为中心，母亲并不会因此指责他不够完美。他不会被视为坏孩子，即使他犯了些小错误，父母也会原谅他。因为男性特质比较强的男孩通常比较顽皮淘气，需要较多的接纳和原谅。

理想的母亲知道应当给予比尔多少信任和空间，懂得何时该对他严加管教。她尊重他的独立性与自主权。她相信孩子必须从失败中得到教训，懂得溺爱会削弱孩子的能力，降低他的自信心。她接受他的与众不同，并深深以他为荣。她从不将孩子做的任何事视为理所当然。她允许孩子独自做决定，给他感觉自我重要性的机会。她用尊重的口吻请求他的支持，而不是通过使他内疚或非难他的方式命令他。她相信他，信任他的发展过程。

最重要的是，在这种理想的环境中，比利体验到母亲对父亲的尊重和爱，这使他的男性特质得以充分显现和发展。他不需要为此道歉，或否定自己来赢得母亲的关爱。他可以通过捍卫自己和承担风险，放心地探索自己争强好胜的个性倾向。对于自己偶尔流露的自私、退缩、抱怨或烦躁，他并不觉得是坏事。总之，他不需要刻意地表现得和父亲不一样，以赢得母亲的爱。他对自己的阳刚特质感到安心，因为他看到母亲始终热爱、欣赏父亲，而父亲正代表着他自己的男性层面。

女孩的个性发展过程也类似。如果她能够在一个理想的环境中成长，其女性特质便能得到充分发展。长大后，她将发现并懂得表达她的男性特质。她的男性特质能够弥补女性特质的不足，成就她



完整而平衡的独特人格。

举例来说，假如萨伦在理想环境中成长，她会不断地观察到母亲如何成功地支持父亲。从母亲对待父亲的态度上，萨伦潜移默化地学会信任和欣赏自己的男性特质。同时，母亲充满女人味的言谈举止，是她发展女性特质的榜样。当父亲遭受压力，显出退缩、抱怨或关闭自己的倾向时，萨伦看见母亲继续热爱自己，以充满信任和感谢的态度接纳父亲。

从母亲从不怨恨、自我肯定又懂得宽以待人的处事方式中，萨伦将学会在关系中怎样正确表达和满足自己的需要——不以操纵的方式达成目的。因为母亲一向很感激和欣赏父亲对家庭所作的贡献，因此她就能接受自己足以对他人有所贡献的阳刚能力。

在成长过程中，她不会觉得同时探索和发展自身的男性、女性特质有什么不妥。如果她雄心万丈，想达成一项大目标，不会被指责不像个淑女；如果她的数理成绩优异，父母会对她更加赏识；如果她做事果断有魄力，周围的人会称赞她的能力和意志；当她感觉脆弱又情绪化时，则会受到悉心照顾和肯定。母亲会花时间与她分享，倾听她，安抚她。

此外，母亲并不期望萨伦过于早熟，她宁愿女儿按照生理和心理的自然速度发育成长。母亲还会引导萨伦尊重自己，不要扮演家庭牺牲者的角色，不要怨恨向他人付出。她会教导萨伦在沮丧时如何向别人请求帮助和分享感受。在她成长的道路上，萨伦始终与自己的内在感受相呼应，信任个人的情绪。

在理想环境中成长的女孩，她女性的温柔和善良的一面会得到尊重，而她的男性方面的阳刚和力量感也会得到别人的欣赏。当她果断、进取和充满创造力时，能得到欣赏和认可；当她显得温柔可爱、善良、甜美可人时，也会得到人们的尊重和赞美。即使她偶尔犯了什么错，父母也依然爱她。她从不觉得自己必须时时刻刻表现

得乖巧又快乐。当她脆弱无助时，没有人责备她，或要她成熟些。她可以自由地表达自己的喜怒哀乐。她既可以大公无私，也可以自私自利，父母永远无条件地接纳她、爱她。

萨伦的理想父亲小心翼翼地尊重她的感受、脆弱和需求。他知道女儿与他不同，因此尊重她的这些差异。当她流露出男儿气概时，他非常乐意和她一块玩耍，教她各种事情，和她一起做事等。他关心她的生活，经常询问她的大小事情，让她知道他对她的事情永远充满兴趣。正如他学会用小礼物取悦她母亲一样，他也常常送她一些小礼物逗她开心。父亲的做法会使萨伦感觉自己很特别，进而对自身的价值深信不疑。于是当她长大时，她就少有操纵他人的欲望，而乐意信任和关爱别人。

做父亲的懂得女孩子有很强的自责倾向，所以每当他做错了什么事或惹她伤心时，都会真诚地向她道歉或对她表示关怀。通过这样，他帮助她学会尊重自己。在父亲面前，她可以无拘无束地表达自己的情感、观点和意愿，并能得到他的关注。当她心烦意乱或过度反应时，他不会批评她；他懂得如何倾听她、安慰她，而不用大道理“修正”她。她不仅能够自由地展示自己的美丽和吸引力，还能大方地请求帮助。当然，父亲对她并不是放任纵容，也会设下限制和规矩，在必要时给予惩戒。

最重要的是，萨伦体会到父亲深爱着母亲。她懂得了身为女性的可爱，这使得她的女性特质得以完全展现和充分发展。她不需要隐藏自己、否定自己或刻意改变自己来赢得父亲的爱。她眼见母亲做自己而仍被父亲所爱。这是非常重要的经验。她不需要和母亲不同，以获得父亲的爱。她对自己的女性特质特别自信，因为父亲始终深爱且尊敬母亲，而母亲正象征着她的女性层面。

在充满爱与尊重的环境中成长起来的孩子，有机会同时发展自身的男性、女性特质。两性倾向的平衡互动会反映在他（她）以后

生活的各个方面，使其内在潜能充分发挥。这种内在均衡的状况尤其体现在建立和谐互动的两性关系的能力上。



孩童时代的经历塑造我们的个性

当然，我们中的极少人能够在如此理想的环境中成长。每当小比利看到母亲排斥父亲时，他都面对痛苦的抉择："我该排斥父亲，继而排斥像他的那部分自我，还是排斥母亲和自己内在和她相似的部分？"

每当比利遭到父母的训斥和否定时，又面对另一项选择："我是选择否定自己，还是仍然这样做让父母不喜欢？"

当父亲勃然大怒，对萨伦又吼又叫时，她会想这是父亲行为失常呢，还是自己做错了什么？她应该按照父亲的模式行事，以保护自己不受责备吗？

当比利看到父亲伤害母亲时，他是否会因此而抑制自己的男性特质？

当萨伦看到母亲如此脆弱无助时，她是否会因此而压抑自身的女性特质？

这些例子揭示了孩童时代的经历是如何塑造我们的个性的。没有人能够完全不受孩童时代的经历的影响。每个人或多或少都曾压抑或否定部分自我，为了生存，为了获得安全感和自由，或是为了得到别人的爱。

这样一来，我们就抑制了自身男性和女性特质的自然发展。在成长过程中，比利的阳刚之气如果不被接受、欣赏和信任，他可能会开始压抑自己的男性特质，以获得母亲的关爱。在这种情况下，他的女性特质就会发展过度。不过，如果同学嘲笑他娘娘腔或者他开始感觉被父亲拒绝，他可能转而否定自己的女性层面。男孩通常



在这种变动中成长，从正常的均衡发展状态走向过度敏感（温和善良），然后再一变为大男子主义型（冷漠自私）。

小女孩的个性发展过程也是这样：某些特质可能会得到充分的发展，而另一些特质则被压抑。为了更具有男子气概以及更负责任，她可能会抑制自己的女性特质。这样虽然可以使她拥有更多能力，但代价是与真实自我隔绝。她常感觉似乎不认识自己，内心充满了空虚无奈。如果她转而抗拒自己的男性特质，则不仅会与真实自我失去联系，还会变得软弱、贫穷、无助。她会变得过于依赖他人，甚至可能感觉无法照顾自己。在很多方面，她觉得自己像个小女孩，无法肯定自我。

当男孩抑制阳刚倾向时，他的男性特质就会停滞不前。当他长大成人后，若想唤醒这些特质，他必须认识到他需要一些时间来将这些特质发展为恰当的行为。比如，通过争强好胜或粗暴凶猛，小男孩逐渐学会被更加尊重。如果他争强好斗的特质被压抑了很多年，等他长大以后，他必须小心翼翼、恰当地疏导它。

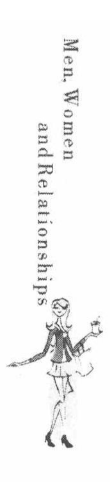
同样道理，如果女孩早熟，因为环境所迫而过早承担家庭的重任，当她长大以后，她那被压抑的小女孩天性和需求便会突然出现在成人的行为举止之中。这其实是治疗过往痛苦经验，使自己的人格变得完整的必经过程。幸运的是，这只是暂时现象，可能会反复，但终究会逐渐消失。如果她懂得热爱和接受这个曾经被否认的部分自我，她就能够有意识地把它和自己整合起来，构成一个完整健全的人格。

错误的性别行为假设

由于没有清楚明确的两性榜样角色，我们经常对男女应表现的风貌迷惑不已。由于没有人教导我们如何平衡和展现我们内在的男

性、女性倾向，因此我们陷入了关于男人和女人的性别假设中。这种假设会限制我们内在潜能的发挥。为了符合人们对男女角色的设定标准，我们不得不压抑部分自我。

以下是七种常见的（也是错误的）性别行为假设：



1. 女人温柔多情，男人冷漠无情。
2. 女人毫无理性，男人充满智慧。
3. 女人擅长支援，男人倾向破坏。
4. 女人弱小，男人强大。
5. 女人顺从，男人独裁。
6. 女人依赖，男人独立。
7. 个人的角色主要由他（她）的性别决定。

这些关于性别行为的假设，常会引发许许多多其他的错误认识，比如，“男人应当到外面去闯一番事业，女人应当待在家里”或“女人适合当护士，男人适合当医生”等等。

以上七项带有性别歧视的分类影响很大，它们直接占据我们的内心，妨碍了我们内在潜能的发展。虽然性别会影响我们潜能的表达方式，但它不至于决定我们能做什么或不能做什么。

事实上，性别的差异并不能限制我们真正潜能的发展。我们每一个人，无论男女，都具有以下潜能：

1. 意志坚定。
2. 智慧。
3. 创造力。
4. 充满爱心。
5. 有能力。



6.果断。

7.独立自主。

我们每一个人的潜能和特质都是独一无二的，是许多个性品质的混合物。一般来说，每个人都有其局限，但这种局限并不是由性别决定的。认为性别决定我们爱的能力、事业的发展和了解世事的程度，这是个极大的错误，它禁锢了我们潜能的充分发挥和个性人格的完美发展。

平等的真正含义

男人和女人生而平等，其内在的精神本质和潜能都是一样的。无论男女，都具有智慧和爱心，只不过我们发展和表达自己个性和潜能的方式各有不同而已。

人类最强大的力量在于彼此相爱，相互扶持。每个人都是独特的，都有作出贡献的独特天赋。那种认为为了追求平等必须放弃自己的独特品质而去仿效他人的观点是非常荒谬的。只有尊重和欣赏彼此之间的独特差异，才有机会让自己的真实天赋完全释放出来。事实上，我们是彼此不同但又相互依存的。只有认识到我们之间的相互依赖性，我们才能将潜能完全发挥出来。

作为人类，我们都有自己的生活目标和实现自我价值的愿望。越是能够理解和接受自身的男性、女性倾向，我们就越能够充分发掘一个真实的自我。通过探索内在的两性特质，我们有如开启了内在智慧与能力的宝库，进而获得更多的自尊、自信、幸福快乐以及平和的心境。

如果认识不到这些，我们就不知道怎样去关爱他人和自己，甚至在试图帮助自己和他人时，不知不觉阻碍了自己和他人的发展。



Why Women Feel Unloved

第八章

为什么感受不到他的爱





女人经常抱怨感受不到爱，但伴侣却不知道该说些什么或如何改进。男人的典型反应是："她怎么可能感受不到爱呢？我为她付出了这么多！"接着便开始列举他所做的每一件事：赚钱养家、专注事业的发展，甚至抽空带她去看电影，等等。他真的不明白为什么她会说他不爱她。

以下例证足以说明，造成这种困惑的原因是男人和女人之间的差异。

男人和女人的认知差异

约翰是个足球教练，倾向于一次专心做一件事。他相当注意与目标有关的事情，按照男人的认知模式，在关注一个目标的过程中，他会忽略与目标不直接相关的人和事。他的注意力全集中在目标上，没有什么事比他的目标更重要。

当目标改变时，他的意识也会随之迅速转变，开始专心收集与新目标相关的资讯。他的意识转移了，但注意力仍然集中在一点上。

由于内在的两性特质（聚焦式认知和发散式认知）没有得到均衡的发展，约翰每一次注意力的转变，都意味着除了新目标，其他的他一概不关注。他甚至会忘记他刚才所做的事，如果它与新目标无关的话。

他的自我价值建立在是否达成个人目标上。实际上，他的自我意识来自他对环境的影响方式。他强调"行动"。甚至可以说，只要有所作为，他就觉得自己有价值。

约翰的妻子潘姆却完全不同。基于女性发散式认知模式，她习惯纵览全局。如果她注意到约翰的目标，她将不仅注意他的目标，也会注意目标对她和周围人事的影响。她十分关注他的目标对夫妻



关系和家庭的影响，更关心目标对他的健康的影响。她还会担忧他成功或失败的后果。

如此发散的认知使得潘姆无论在什么情况下都能想见各种可能性。因为她不理解约翰的聚焦式认知，当约翰没有首先考虑家人的需要就作出决定时，她就草率地得出一个结论：他不把她和家人放在心上。而她无论做什么事，都会把他和家庭放在第一位，因为她爱他们。所以，她误认为他不爱她和孩子。

当他的工作变成她的生活

每年的八月中旬，约翰便开始训练他的足球队，以应对秋季赛事。上半学年，他不但利用空闲的时间训练球队、观摩球赛录像，还忙着为明星球员补习功课。

赛季过后，他便利用课余时间观看其他中学的比赛活动，希望能从中发现具有潜力的球员，以便为下一学年的比赛做准备。直到暑假，约翰才有喘息的机会。但最多两周过后，新的球季又开始了。

约翰的努力使得他的球队战果辉煌。他所在的学校对他的表现非常满意，聘用他为长期教练，这意味着他将来许多年会有一个稳定的收入。

妻子潘姆在家教养子女，积极支持他达到夺冠的目的。每天早上，她会准备热气腾腾的早餐，以便给他提供充足的能量；而约翰狼吞虎咽一番后，便冲向学校。之后，她花时间精心选购他喜欢吃的食物作为晚餐。可是，约翰常常无法准时回家用餐，因为训练的时间总比计划的要长。当他回到家时，她总是严加管束孩子的行为举止，好让他充分休息，享受一下宁静和安逸。当约翰的工作进展顺利时，家中大小事务都是她自己拿主意。

此外，潘姆一向把约翰的衣服洗得干干净净，熨烫得整整齐齐，小心翼翼地清除他衣裤上的草渍和污迹。每当约翰谈到他与队员的冲突和摩擦时，她总是耐心聆听，并帮助他了解该如何和那些桀骜不驯的孩子相处。他的每一场比赛，她都到场观看，为他加油。实际上，这也是他们夫妇一起外出的唯一机会。

问题终于爆发

正如你所料，约翰和潘姆之间的问题终于爆发出来了。乍看起来，似乎约翰是“罪魁祸首”。但事实上，是他们双方按照各自的思维方式做事的结果。约翰不了解问题的起因，而潘姆却不知道自己处理问题的方式只会使事情越来越糟糕。

在两性关系中，潘姆逐渐迷失了自我，对自己的需要不再敏感，并开始埋怨约翰的自私和冷漠。约翰太过专注个人的赢球目标，以致一开始他并未察觉问题的存在。当他发现两人的关系不对劲时，又难以理解为何会这样。他没有意识到自己忽略了潘姆的需要。当然，这也有潘姆的责任，她从来没有对他谈起自己的需要。她以为自己已经表达得很清楚，遗憾的是，约翰根本不懂她的表达方式。

每当约翰进入新赛季的繁忙工作时，潘姆总是尽量地关爱和接纳他。然而，一段时间之后，当她发现他对她的付出毫不在意或欣赏时，便开始心生不满，抱怨约翰没有尽到做丈夫的责任。约翰有时会安慰她别担心，有时会答应为她和家庭做些事情，过后又忘得一干二净。潘姆偶尔会督促他多花些时间和孩子们相处，他总是心不在焉地点头答应，或是声称一切都会没问题的。

约翰始终没有回应她的要求，潘姆感觉受到了冷落。起初，她采取更加理解他、关爱他的方式来赢得他的注意，但他依然无动于



衷，因为男人天性不会注意与目标无关的事物。

终于，潘姆再也无法忍受了。她气冲冲地告诉约翰，自己完全感受不到他的爱。面对她的指责，约翰开始为自己辩护，指出这些年来赚钱养家的辛劳。如果潘姆再次紧逼，约翰便会完全否定她的感受，说她反应过度、无理取闹。

用爱的态度表达负面情绪

潘姆并不理解，当她强迫自己努力关爱、接受和支持约翰时，已经压抑了内心的愤恨、沮丧、悲伤、失望、担忧和害怕等负面情绪。这些情绪不断积压在心，最终会以抗拒的态度倾倒出来，比如她会说："我为你付出了那么多，你却从不回报。我爱你，但你并不爱我。"

从来没有人教导潘姆如何以爱的态度表达自己的负面情绪，所以她只会在两种极端之间摆动：或是压抑负面情绪，继续强迫自己关爱他人；或是变得毫无爱心（充满怨恨），任意发泄心中的不满。

这两种方式都不管用。如果期待约翰对她的需要和问题有所回应，她必须让他明白她内心的真实感受。如果她采取毫无爱心、愤恨、不接受、不欣赏、不信任的态度，他就很难接受她激烈的言辞。但是，如果她强迫自己关爱他、接受他、假装快乐，也不会起作用，因为约翰会认为一切正常，继续埋头工作。

潘姆必须学会及时表达自己的负面情绪，不能让它们郁积在心中，而约翰需要学会倾听她的感受。如果口头沟通不能起效，不妨试试用书信的方式来表达自己的心声。学会用爱的态度表达消极情绪的最好方法，是把自己的感受写出来，再一一念给伴侣听。

在本书的第十三章中，我将详细介绍书写负面情绪的技巧，那就是用爱心把自己的感受和需要写出来。如果这种方法也不奏效，

还可以尝试寻求专业心理咨询师的帮助。

除非约翰能够抽出时间倾听并支持潘姆，除非潘姆能够不带怨恨地表述自己的负面情绪和需要，否则潘姆必定将继续忍受约翰的拒绝和冷落。



潘姆如何改变

如果潘姆不懂得负起表达个人情绪、愿望和需要的责任，她将继续感受不到伴侣的爱。但是，除非潘姆能够首先认识到男人的聚焦式认知不同于女人的发散式认知——正是这种认知模式差异使男人的行为和女人的迥然不同，否则她根本无法坦然接受自己应负的责任。

因为发散式的认知方式，潘姆天生就懂得关注所爱之人的需要。她始终弄不明白，如果约翰爱她，怎么可能忽略她的需要呢？在她的经验中，爱一个人就是全身心投入，满足对方的一切需要。当约翰漠不关心时，潘姆便误认为他不爱她了。

当潘姆感受不到约翰的爱时，她先是压抑自己的内心感受、渴望和需要，并努力使得自己显得可爱，而不是把它们表达出来。她努力给予丈夫更多，压抑自己的负面情绪，为的是能够赢得他的回报。给予并没有错，但潘姆的问题是不懂得接受爱。在得不到回报的情况下，她付出的爱越多，越难接受他人的好意。

潘姆自认为坚强、独立、不需要倚赖他人。但是，当她变得越来越难以接受他人的好意时，约翰会对她越来越不感兴趣。当她不断付出却很少接受时，她会逐渐变得强悍，并丧失原先吸引约翰的温柔的女性特质。当她压抑自己的负面情绪时，便逐渐阻隔了内在体验爱、喜悦、感激和信任的能力。至于约翰，他的全部注意力都在工作上，甚至没有意识到她的变化。

女人应当注意的警兆

下面几条警兆，能帮助女人意识到夫妻关系出现了问题：

1. 伴侣经常忘记曾答应为你做的事。

2. 你不愿意开口向对方求助。

3. 伴侣为你做了许多事，但你总觉得不够。

4. 你不能坦然表达自己的沮丧，并发现自己刻意隐藏内在情绪。

5. 你发现自己常因小事大发雷霆，却故意避开真正的问题。

6. 伴侣似乎不再对你表示热情，而你也并不在乎。

7. 你感到不满，因为你付出的比他多。

8. 你认为如果伴侣能有所改变，你会快乐得多。

9. 你常常感到内疚或不高兴。

在两性关系中，绝大多数女人或多或少曾经历过以上某种感受。这是很正常的，特别是当你不懂得男女之间的差异时。

为了克服以上的各种心理症状，女人们不妨尝试以下几种建议：

1. 接受伴侣和你的思维是截然不同的这个事实，并学习适时求助。

2. 当你感到烦恼时，不妨试着表达出来，但尽量保持接纳、信任和欣赏的态度。

3. 当你倾诉时，应不时设法让他安心，让他了解你无意责备他，并告诉他，他的倾听对你很有帮助，你很感激他这么做。

4. 当你感到愤恨时，不妨找个女性朋友谈谈，或者尝试书写“感受信”（请参考第十三章），培养宽恕的胸怀。然后，再以体谅的态度向伴侣诉说你的感受。

5. 学会向对方请求帮助，即使他不能帮助你，你也不要在意。允许他用他自己的方式来帮助你。

6. 感谢他为你所做的点点滴滴，不要认为他为你做事是理所当然的。

7. 关爱对方之前先关爱自己。如果你感到身心疲惫或处于重压之下，千万不要委屈自己付出。事实上，不妨减少付出，让对方知道你需要更多支持。

8. 当伴侣提出一些对亲密关系有益的建议时，如“我们今天出去吃饭好么?”或“我们一起去度假吧”，等等，千万不要随意纠正、批评或改变他的想法。

9. 参加或是成立女性互助团体，如果可能的话，每周聚会一次，共同研讨本书内容，并分享个人改进的经验。

10. 结交一些人缘很好的朋友，向他们吐露心声。如果你找不到这样的朋友，不妨寻求专业心理辅导人员的帮助。

11. 和伴侣一起探讨本书的内容，了解他的想法和感受，并努力予以接纳。把你的想法也说出来，好让他进一步了解你。

约翰如何做才能改变

只有先了解潘姆的需要，约翰才可能有所转变。首先，他必须了解潘姆需要他协助她探索内心的真实感受。他必须尊重她有需要却不知道需要何在的困境。他的工作是协助她发现个人的内在需要。只有这样，他才能为她和家庭作出更多的贡献。

男人的问题在于他们通常意识不到自己已逐渐对伴侣失去了兴趣，只知道相对于亲密关系，他们对工作或嗜好更感兴趣。

以下几条警兆，有助于男人察觉自己的亲密关系是否出现了问题：

1. 你过分重视工作，经常忘记你答应伴侣下班后顺便买回家的物品。

2. 你答应伴侣整修家中的某样器具，转而忙于自己的其他工作，将它忘得一干二净。

3. 你完全不了解伴侣的感受，却发现自己经常告诫她应该或不应该产生某种情绪。

4. 你不明白伴侣为什么总是为一些鸡毛蒜皮的小事烦恼不已。

5. 你经常发现自己对伴侣和孩子的话漫不经心，不是脑中总想着工作上的难题，便是因电视节目而分心。

6. 当伴侣开口说话时，你总是感到不耐烦或索然无味。

7. 过性生活时，你不再充满激情，对伴侣已经失去原有的兴趣。

相信每个男人多多少少都曾体验过以上各种感受，其中每一项都是男人的聚焦式认知造成的。就聚焦式认知本身来说，并无好坏可言。如果做事情不能一心一意，那什么事情都会做不好，但过于专心，就会产生以上各种情况——忽略了他人的需要。由此可知，聚焦式认知若不能和发散式认知平衡发展，对两性关系的经营必定有害无益。

了解了这一点，男人可以通过倾听伴侣的心声来扩展自己的注意力范围。有些男人由于太过于关注工作，一想到要花时间听伴侣

诉说心事，就觉得难以忍受。为了减轻这种“必须聆听”的压力，他可以鼓励伴侣把自己的感受写下来，然后约定时间专心聆听。

计划性亲密

事先约定好时间交流情感，我称之为“计划性亲密”。目的是让男人倾听伴侣的感受，并了解她的需要。对约翰来说，最好的方式是大声念出潘姆所写的“感受信”。当潘姆学会以关爱而不带愤恨的态度表达消极情绪，这项交流活动最为有效。书写“感受信”时，潘姆不仅写出了内心的感受，同时也写出她渴望他的回应。因为潘姆的温柔提醒，约翰就能摈弃以往的防卫心理，以关爱、体贴、尊敬、在意的态度面对她的需要。

当约翰学会聆听，潘姆学会表达时，两人内在的两性特质便能变得更为平衡。久而久之，他们就不再依靠写信或是约定时间的方法来交流情感了。约翰学会了暂时撇开工作，抽出时间和妻子共享美好时光；潘姆也学会了自如地表达自己的感受、需要和愿望，而不是带着批评或命令的口气。

通过阅读这本书，女人能够得到的最大帮助和最有价值的经验是：她将更清楚地意识到自己真正需要什么。她不妨从本书中找出和她相关的章节，让伴侣也来读一读；而伴侣也可以采取同样的做法，找出与自己相关的章节，请她来读。这样一来，双方便可进一步了解彼此的感受和需要。

在下一章中，我们将探索一些能使女人感到被爱和被支持的诀窍。





The Art of Fulfilling Relationships

第九章 建立美满两性关系的艺术



男人通常认为女人一旦获得满足，便会永远感到满足。一旦男人向她证明了他的爱，女人便该铭记于心，不再需要任何提醒和保证。从男性观点来看，这种态度非常合理。

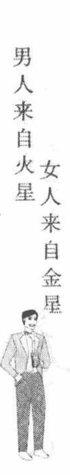
女人却觉得这种观点非常荒谬，让人难以接受，因为这完全不符合她们内心的真实感受。女人需要确信自己很独特、有价值、善解人意和讨人喜欢。男人也需要确信自己的价值，但方式不同。男人主要是从工作中得到鼓舞，女人则主要是从亲密关系中得到自我价值的确认。

当男人事业失败时，他开始质疑自身的价值。和男人相反，当女人被伴侣冷落时，自尊心和价值感就会动摇。在亲密关系中，她需要不断得到各种信号、象征，甚至是口头保证，才能相信他是爱她的。男人也需要类似的保证，但他通常意识不到自己的这种需要。对男人来说，拥有亲密关系，这本身就证明他的魅力，妻子的快乐和幸福便是很好的证明。女人则需要不断地直接得到伴侣的关爱，才会相信自己的价值。

亲密关系中的男人并不需要伴侣的时刻保证，也从不担心有朝一日会被对方抛弃，除非他真的被抛弃了。因为他在外界的成就给他提供了足够的自尊和自信，所以他不需要伴侣的保证。因此，他很难理解和尊重女人不断寻求爱的保证的渴望。

因为他的认知形式是聚焦式，所以他会想："尽管我天天忙于工作，但她应当知道我是爱她的。我过去爱她，现在爱她，永远爱她。"对女人来说，这种想法简直太荒唐了，就像"尽管他目前破产、失业，但他知道他必将再度富有，因为破产前他曾经那么富有"一样滑稽可笑。

当然，男人事业上的失败会让他重新审视自己的能力和价值，并懂得事业的成败与个人的价值没有多大的关系。但是，如果他能够东山再起，他就会对自己的能力和价值更加自信。失败了，他会



重整旗鼓再次打拼；成功了，他会更加自信。正如锻炼肌肉的过程：经过撕裂般的痛苦，肌肉会变得更加强壮。同样，历经一系列的挫折，有勇气再次尝试的男人将增强他的自尊。

女人的自信会因伴侣的退缩或暂时的冷落而受到挑战。这种痛苦的经历是一次机会，令她反省自己，并认识到她的价值与伴侣的爱并无关联。不过，如果伴侣不断保证他是爱她的，且始终支持她，她的安全感会加强。这种保证是很重要的，它能强化她的自信、信任和自尊。

女人需要男人的口头保证

女人几乎每天都需要接收某种形式的爱的保证。这意味着男人必须说像“我爱你，我爱你……”这类的甜言蜜语。这是一种最基本的表达爱的方式，男人需要不厌其烦地说。

男人有时不愿说“我爱你”，因为他们觉得总这么说没什么新意，并以为女人可能已经厌倦了这一成不变的三个字。殊不知，“我爱你”对女人来说，永远不嫌多。说“我爱你”，实际上是一个让她感受你的爱的过程。即使他再爱她，若不表达出来，她就感受不到他的爱。男人不妨将“我爱你”与自己永远听不够的“谢谢你”相比较，就能充分体会女人的心情。当男人帮助某人之后，他何尝会因对方说“谢谢你”而感到厌倦？

另一句让女人十分受用的话是“我理解你”。如果（仅仅是假设）男人真的了解女人，大声说出来对女人来说是非常有帮助的。当男人说“我理解你”时，女人便确信自己的话真的被聆听了。与此相对应的，让男人百听不厌的一句话就是“有道理”。一旦听到别人说“有道理”，他就会感觉得到了肯定和支持。

礼物不论大小，都有浪漫的功效

在日常生活中，女人非常需要获得爱情的象征物。比如，男人送给她一束花，便是对她的美丽和温柔这些巨大价值的肯定。女人需要不断收到鲜花，因为对她而言，花是男人对她的爱的象征。花使男人的爱变得具体可见、可闻、可以触摸得到。不过，当男人误认为她对他送花的举动已经厌倦了时，他们就不再送花了。

礼物不论大小，都有浪漫的功效。它们能让女人觉得自己很特别。当他用特别的方式向她表达自己的爱时，她便感觉自己在他心中十分特别。送给女人礼物，是使女人的需要获得保证的一种方法。

充满爱意的小便条也是有效的爱的象征，它们是简单确认的温柔亲切的提醒物。简短的便条不一定需要很高的创意，有时只需重复一些基本的情感表达。只要是真情流露，便能起到非凡的效果。以下是几种基本的表达："我爱你"、"我想念你"、"你让我的生命变得如此美好"或"只是想借此告诉你，我非常在乎你"等等。

另外，男人偶尔买张充满爱意、有趣、好看的小卡片，也可以让女人喜笑颜开。不妨在小卡片上写一些让她开心的话，把它夹在小礼物或花里一起送给她。当然，也可以单独送她一张卡片。送卡片的方式多种多样，可以将它藏在某处，让她发现时倍感欣喜。这样做的效果很棒。有时候，你还可以抽点时间打电话对她说"我爱你"，她肯定会心花怒放。

许多男人在刚开始追求女人的时候，本能地懂得做些事情让女人开心。可是，等关系稳定下来后，他们就不再这么做了，因为他们误认为这种举动太老套或者没有必要了。



当爱的信号消失

在两性关系中，当男人不再像刚开始谈恋爱时那样对女人那么有激情、积极主动地付出时，女人便开始感觉不到他的爱。当男人的注意力转移到别的地方时，女人误认为他对她失去兴趣，不像以前那样关心她了。对女人来说，男人对她的注意力是爱的信号。

让我举个例子：

菲尔和安娜前来我的咨询室寻求帮助。安娜抱怨说菲尔不再爱她了，可是菲尔不明白安娜为什么会那么想。他是真的爱她，但是她却不明白他的心思。这让他非常苦恼。

经过一番讨论之后，菲尔明白了，当安娜说“你不爱我”时，她的真正含义是：“你不再像从前那样对待我了。”菲尔还想了解更多她心里的想法，于是我让安娜闭上眼睛，回忆菲尔的爱曾经带给她的各种感觉。

她默想了一会儿，缓缓开口：“他的爱让我感到温暖、被珍爱、特别、宁静、自由、愉悦。他的爱让我感到被接纳、被关注和被需要。在他的爱中，我感到安全和满足。”

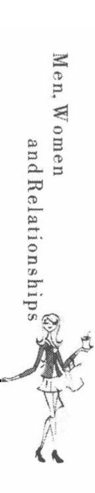
接着，我又问她：“当你这样感受他的爱时，你最感激他什么?”

她列举了以下事项：

“我感谢他对我的关爱和珍惜；感谢他把我当成他生活中特殊的一部分；感谢他尊重我；感谢他安慰我的方式；感谢他对我的倾听和理解；感谢他花心思逗我开心；感谢他在我心情不好时询问我的感受；感谢他在我悲伤的时候抱着我，听我诉苦；感谢他能注意到我的外表，比如外套或发型的变化，并欣赏赞美我；感谢他花时间和我在一起；感谢他不时地送我一些小的礼物，不断给我惊喜；感谢他外出时抽时间给我打电话；感谢他时时刻刻都能想到我的需

要。这些让我确信他是真的很爱我。”

菲尔听着听着，不禁泪流满面。当她说完后，菲尔激动地说：“当你说这些事情时，我想起了从前许多最美好的时光。这些年来，由于生活的压力，我们相处的方式变了，我竟然没有注意到这些问题。”他转身拥住妻子，说：“我也好怀念那些日子！”



直到这时，菲尔才意识到自己一直忙于其他事情，忘了被安娜需要会让他感觉多么重要和美好。他终于意识到妻子的爱对他来说是多么的重要，想起妻子本来是一个多么独特和难得的女性。

就在那一天，菲尔终于明白了当妻子感觉不到爱时并非无理取闹，而是她没有得到应当得到的关爱的迹象。如果她的情感需要得不到满足，他们之间特殊的情爱会随之逐渐消退。

如果男人不懂得时时注意伴侣的情感变化，不仅他会忽略伴侣的情感需要，连她自己也会感到迷茫。她可能不知道自己到底需要什么，但会开始怨恨他。她可能不知道自己失去了什么，却能感受到自己内在的空虚和无助。

当男人学会倾听女人的心声，关注她的情感变化，双方都会受益无穷。女人若能像安娜一样诉说男人在女人心中的重要价值，男人一定会更有激情、主动地支持她，因为她的感激之情让男人感到自己被欣赏、被接纳和更具有力量。

事情虽小，意义却大

在了解两性意识的差异之前，我始终不明白妻子为什么会为微不足道的一些小事情气恼不已。比如，我忘了买报纸回家，忘了把干洗的衣服收起来，忘记了修理门窗、油漆橱柜，或是忘了告诉她有人邀请我们参加聚会等等。说心里话，我认为她真正该计较的是赚钱养家、对她诚实、不在外面拈花惹草、处理紧急问题以及付房

贷等等。

每当我忘了做这些小事，她总会嘟囔抱怨，说我不再爱她了。我实在想不通，难道我忘记买报纸就能证明我不爱她了？

最后，我终于了解，从她的观点来看，这些小事正是我对她的爱的表达。这些小事都是她的需要，与她息息相关。当我忘记做它们时，她很难不把它解释为我不关心她、不爱她。当我觉得这些小事不重要时，事实上会让她感觉在我眼里她也不重要。

当男人忽视女人认为很重要的事情时，女人会觉得男人在冷落她。我后来发现，认真对待这些小事情，不仅是我对妻子表达爱意的重要途径，还能给她一种爱的安全感。既然她确实是我生命中最重要的人，那她关心的小事也不容忽视。一旦认识到这些小事的重要性，我便能主动关注她的需要。其实，一旦我意识到这是她的合理需要，我就能适时转移男性焦点，帮助她解决问题。

现在，我已经充分了解我的健忘对她的伤害有多大。当我忘记为她做一些我该做的“小事”时，我能够理解她的感受。我不再冲动地教训她不该抱怨。另一方面，她也逐渐了解男性的聚焦式认知倾向，不再把我的健忘当成对她的冷落和不关爱。

如果男人懂得“鸡毛蒜皮”的小事对女人的重要意义，女人会快乐得多。有些女人羞于告诉男人这些小事对她们来说具有重要意义。但是，如果男人甘愿主动积极地为女人做这些“鸡毛蒜皮”的小事，你会发现女人的神采绝对与往日大不相同。

增进男人的创造性

重视日常生活中的小事情不仅仅是为了讨女人的欢心。当我开始留心妻子的各项需要和喜好时，发现做小事常常有助于我积极主动地去做可能被我拖延了许久的事情。此外，这种注意力的转移，使我有机会从繁忙的工作中解脱出来，获得喘息的空间。

转移注意力也是非常有效的解决问题的方法。在长时间思考该如何解决某个问题后，如果能暂时把注意力转移到其他较容易做的事情上，比如伴侣的“鸡毛蒜皮”小事，便能给潜意识一个发挥作用的机会，协助你解决问题。当你完全摆脱思虑的束缚，灵感便可能随时出现，让你喜出望外。



女人喜欢受到特别的对待

女人非常喜欢受到男人与众不同的对待，这可是我从真实教训中领悟到的真理。当我们第一次在家中举行盛大的家庭聚会时，妻子邦妮负责在家筹备所有事宜，而我一如既往，照常上班。当我下班回家时，引以自傲的是我竟然记得带回摄像机。因为尽管我十分重视为家人录影留念，但我太专注于工作，极有可能忘掉此事。

当我回到家里时，所有家人都到齐了。于是，我直奔客厅并开始摆放三脚架、灯光和其他录影设备。当我移动这些设备时，孩子们跑来向我打招呼，其他家人也陆续进入客厅。我们互相拥抱，表示问候。我一边笑着和他们说话，一边继续调试录像设备。

一切准备好之后，我走进厨房想和邦妮打声招呼。当然，我本以为她会非常高兴，因为我不仅没有忘记把录像机带回家，还把它安装调试妥当。意想不到的是，她的反应非常冷淡。原来，她希望我回家后能先和她打声招呼，再去调试录像机。而我却相反，最后才和她说话。我对她的反应感到惊讶，因为从男人的观点来看，如果她想见我，她可以随时走进客厅见我。

当我们终于有机会沟通这件事时，她告诉我，我对她的忽略让她受伤了，她认为我回家后首先应当到厨房问候她、拥抱她，再去与其他人打招呼，最后再装设录像机。而我是首先装设录像机，这让她感觉自己的地位一点也不特别。在她看来，我把摄像机看得比

她和其他客人更重要。

浪漫的逻辑

当然，如果我为自己辩驳，必然会批评她无理取闹，要求太多。但从浪漫的角度来看，她所说的完全合理。我当然很喜欢邦妮和孩子们见到我时显得异常兴奋，这会让我感觉自己在他们心中有着特殊、重要的地位。她为什么就不能享受这种感觉呢?

通过这件事，我意识到我们男人区别对待女人，对女人来说是多么的重要。除非男人说出来或用实际行动证明给她们看，否则她们无法知道自己的特殊地位。由于发散式认知，女人能想象出多种可能性，她很容易猜想录像机或其他人、事可能比她的地位更重要。男人根本想不到女人会这么想。总之，男人认为，只要他爱她，她就应当知道。可惜的是，她并不知道，除非男人反反复复地告诉她或是用实际行动证明给她看。

认识到男女之间的差别的同时，我还发现：让妻子觉得自己很特别，其实很容易。直到今天，每次一到家，无论什么时候，我做的第一件事是先找到她，吻吻她，拥抱她，问她这一天过得如何。然后，再去做其他的事情。

当她出现在我的亲密关系研讨班时，我一定先走向她，给她来个深情的拥抱，即使有人在等着和我说话，我也不会忽略她。以前，我总是先和在等着我的人说话，然后再去招呼她——毕竟，这是属于他们的时间，而我和妻子说话的时间多的是。我这样做一点儿都不浪漫，会让她感觉自己不重要和难堪。让女人感到特殊的简单方法是：特别对待她，将她摆在第一位。千万别把最好的留到最后。女人永远不会厌倦听到或接受她的男人爱她的表示。

令女人感觉被爱的秘诀

男人能够做到的让女人感到被爱的方法，可能和男人主观想象的完全相反。绝大多数男人想当然地认为，只要他们不抱怨两人的关系，伴侣便会感到被爱和被珍惜。毕竟，当女人不抱怨男人时，男人会感到心情舒畅。男人并不知道，当他在两性关系中表现出一切都很好的样子时，伴侣会认为他对两人的关系不重视，这让女人感觉好像她对他来说不重要。

男人通常会因工作上的事情而烦恼担忧。当他回到家里，他的心思仍然在工作上。于是，女人认为在男人心里，工作比她更重要。如果男人能够学会向女人表达他对两性关系的挫败、失望和担忧，即是告知女人她是重要的、被欣赏和被需要的。因此，令女人感觉被爱的秘诀是：只要男人认可、渴望、感谢女人所付出的情感支持，女人便能获得自我价值感。

让我们来看一个例子。三十六岁的珍总是抱怨身为名医的丈夫保罗不懂得感谢。保罗是比较传统的赚钱养家型男人，珍却不甘愿做相夫教子的传统家庭妇女。保罗怨恨珍，因为他辛辛苦苦赚钱养家，珍却连基本的家务都不想做。

当我问她原因时，她说："我讨厌做他的女佣。他每天回到家里净挑剔我的家务干得不好。他总是说他工作辛苦，而我也应该付出同等的努力，好像我在家里什么也没做似的。我并不介意多做些事情，但问题是无论我付出多少劳动，他从不感激我，只是指责我没做或没做好某项家务。当我感觉自己被他当做女佣使唤时很受伤。"

保罗解释说，他只是期望自己回到家，能见到整洁的房子和热气腾腾的饭菜。他沮丧地说："她只要每天花两个小时清洁房子和



准备饭菜，我就心满意足了。其余的时间她想做什么就做什么。我只需要她做两小时的家务，难道这个要求也算过分?”

对于保罗所说的话，珍回应道：“你听听他说话的口气，好像我是他请来的女佣似的。这正是让我最生气的地方。”保罗一点儿都没觉察出自己居高临下的态度，他认为正因为自己很爱她，所以才只让她干两小时的家务。然而，在珍听来，好像他对她所有的需要只是做家务而已。

接着，我问保罗为什么清洁的房子和可口的饭菜对他来说那么重要。他情绪有些激动地说：“这至少表示她对我辛苦工作的感谢。她总是说钱对她来说并不重要，好像我做的一切毫无意义似的。她一点儿都体会不到我是在为我们的将来着想，她始终认为我只关心自己。她对我的辛苦工作不领情，我感到非常难过。如果我每天回到家里，能感受到她的爱和感谢，我就会觉得自己的生活非常有意义。否则，自然而然会吹毛求疵。”

听到保罗的这番心里话，珍有些激动，泪水止不住地落下来。这是她婚后第一次感到她的关爱和支持对保罗来说是多么重要。她认识到准备饭菜并不仅仅是为他烹饪食物，而是对他努力工作、赚钱养家表示感谢的一种方式。得知保罗非常需要她的充满爱意的感谢后，珍能够感觉自己是他生命中极为重要的一部分。

经过一番真诚的沟通，珍内心的怨恨得到了彻底的释放，心甘情愿地做一个家庭主妇。保罗也终于认识到他应当向妻子表明自己需要的是她的情感支持，而不是那些家务活。只有这样做，他才能让珍觉得被疼惜、被爱，而且感觉自己地位的特殊。

大多数男人通常很难向女人讲清楚他情感上的需要，因为他们也不明白自己在两性关系中到底需要什么。为了让女人获得被爱和被珍视的感觉，男人必须懂得说出自己在没有得到女人的情感支持时的沮丧和失望。这不仅有助于女人感觉到她的重要性，还能让她

懂得如何有效地给予支持。当男人学会表达他的情感需求时，不但能增强女人的自尊，更能激励她付出更多。

正如我们所见到的，女人之所以感觉不到他的爱，一个主要原因是：男人既不懂得如何体贴和关爱女人，又无法正确地表达自己的情感需要。下一章我们将深入探讨男人和女人的基本情感需求。



How to Give and Receive Emotional Support

第十章
如何给予和接受情感支持



随着社会的发展，促成和谐的两性关系的法则也随之发生了改变。政治、科学和技术的发展，已经使大多数人类不再担忧生存和安全。男人和女人在一起不再是为了繁衍、生存和安全的需要，而是为了满足彼此更高层次的心理或是情感上的需要。

当生存和安全的需要得到基本满足之后，两性关系必定会有新的发展方向，情感需求开始变得更为重要。结果，新的问题和冲突便产生了。由于潜藏的需求不断浮出意识层面，让双方感到措手不及，冲突因此而起。从某种意义上说，似乎情感需求更属于苛求。它们一直都存在，只是隐身幕后。当它们出现在幕前时，我们的心理需求便在和谐的两性关系中起着至关重要的作用。

比如，在家庭经济条件十分困难的时期，夫妻俩可能会携手共渡难关——两个人共同对抗世界。当经济状况好转时，他们不但不能享受和平和幸福的生活，反而是不满和冲突与日俱增。于是外战结束，内战开始。

与二十六岁的艾伦结婚时，迈克二十二岁。结婚八年来，迈克和艾伦对他们的婚姻生活非常满意。刚结婚时，他们都很穷，艾伦做空姐所挣的钱不但要负担家庭的开销，还要支持迈克完成法律课程。这段日子虽然艰难，但却是两个人在一起充满爱和欢乐的美好时光。夫妻俩在两性关系中似乎没有任何问题，两人就像是同一战壕中的战友，为了生活和理想共同奋斗。虽然双方也有不愉快的时候，但是都能互相体谅，不予计较，因为他们都期待总有一天一切都会好转。

八年过去了，迈克已成为高薪律师，而艾伦则成为两个孩子的妈妈。表面上看，一切似乎尽如人意，但事实却不然。当物质生活的压力消失之后，两人反而开始对彼此感到不满。迈克对艾伦逐渐失去了往日的激情，而艾伦则假装一切正常。在他们搬进宽敞豪华的新居三个月之后，迈克竟然与他的秘书坠入情网。



艾伦发现后，便和迈克一起来到心理咨询所寻求帮助。在咨询过程中，艾伦认识到自己和迈克一样，都对他们目前的关系感到不满。通过交流、理解和协调，两人终于和好如初。艾伦和迈克是幸运的，但许多夫妻却从不向外求助，最后只好离婚。

当两性关系从基本的物质需求向情感需要转变时，双方必须认识到新问题的出现是不可避免的。以往的相处方式已经不能满足彼此的情感需要。

由于女人通常对情感需求比较敏感，所以她会首先对两性关系感到不满。而男人则大多是因为她的不满而感到沮丧。尤其是当物质条件变得非常优越时，男人更无法忍受女人的不满情绪。在他看来，生活既然如此富裕，她应当感到幸福快乐才是。

现实并不像男人想象的那么简单。经济宽裕之后，情感需要变得更加强烈和迫切，这需要他继续付出关爱与支持。但是，男人通常拒绝付出，他认为物质条件已经相当富足了，他的任务已经完成。结果，双方都不快乐，并且相互指责。最关键的问题是，双方都不能接受这些逐渐产生的困境。

这些新问题是不可能回避的。如果双方都能理解和接受新问题的产生是不可避免的，他们便不会怨恨彼此，也不会质疑两性关系，而是去质疑过去的相处和沟通方式。如此一来，他们将放弃改变对方，致力于提高自己的给予和接受情感支持的能力。

付出情感支持

如果一个人在孩童时期得到过情感上的呵护，长大之后自然能付出真诚的情感支持。那些在两性关系中不懂得如何满足自己和对方情感需求的人，大多是因为他（她）在成长过程中从未经验过美满甜蜜的感情关系。如果他们的父母都不擅长表达情感，他们又怎

能设想真正的情感支持是什么样的?

比如，假如一个人孩童时期受到冷落和虐待，成年后很难做到温和委婉地请求他人的尊重和注意，因为他没有这方面的经验。他多半会采取愤恨逼迫的方式——使别人对他敬而远之，或是压抑真实自我以达到目的。问题在于即使用命令的口吻或压抑真实自我的方式获得了情感支持，这些支持也很难深入内心。

盖尔是一名旅行社职员，四十二岁，在带团出游的一天早晨，她醒来后突然觉得自己一点儿都不幸福，无论是生活还是两性关系，没有一样令她满意。她感到空虚和孤独，似乎从来没有人真正爱她、尊敬她或感谢她。

在接受心理治疗的过程中，她的丈夫格伦竭尽全力支持她，让她相信他是爱她的，她在他心目中非常重要。我看得出他的确深爱着她，她却无法接受他的爱。我还发现，他为坦诚交流所采取的各种方法大多不起效。

盖尔说："我知道他努力想让我高兴。我甚至为自己对他所做的一切无动于衷而感到内疚。我也不知道为什么他所做的一切无法满足我。可是，当我开口说话时，他并没有留神聆听。他一点儿也不了解我。我认为他不是真的爱我。"

当深层情感开始浮现时，她深深地吸了口气，随即泪如泉涌："没有人爱我。从来没有人爱过我。唯一爱我的人是我的父亲，但他早在我七岁时就去世了。"

这是她长久以来第一次在格伦面前显现出她软弱的一面，第一次向格伦诉说她心中的痛苦。让她感到惊讶的是，格伦这次没有拒绝她。当她真诚诉说内心的伤痛而不只是抱怨时，格伦一反常态，竟开始留神倾听，并表示深切的同情和了解。在他的协助下，盖尔开始展露她的不安全感、悲伤，甚至是愤怒的感受。这对她来说是全新的体验——她一向习惯将所有负面情绪隐藏起来，努力表现出

可爱、快乐的样子。

当她展露自己“破碎”的一面时，格伦竟以更宽厚的爱回应她。盖尔对此感到十分困惑：“你怎么可能喜爱这样的我呢？你不总是说你爱我的坚强、善良和独立吗？”

“我的确爱你坚强的一面，”格伦说，“但我也爱你脆弱的一面。这使我感到你需要我、我对你很重要。当然，我可不希望你永远保持这副模样。别忘了，我也爱你坚强的一面。”

盖尔说：“这可真把我弄糊涂了……我怎么知道你能忍耐到什么程度？我不知道该如何做，才能变得可爱。”

格伦走近盖尔，温柔地握住她的手，含着泪对她说：“我就爱你现在的样子。无论你快乐或忧伤，我都爱你。当你能够展示真实的自我时，我最爱你。每当你并不快乐而试图显得快乐时，我就感觉那不是真实的你。当你不能展现真实自我或内心真实感受时，我很难深深感觉我对你的爱。你并不需要变得完美，因为我也爱你温柔脆弱的一面。”

她笑了，对格伦说：“我也爱你温暖、关爱和理解别人的一面。这是我第一次真切感受到你的爱。我有一种安全感。可以说我喜欢自己。”

盖尔之所以能够真切地感受到格伦的爱，是因为她第一次真诚地敞开了自己。只要她隐藏自己的感情，强颜欢笑，格伦爱的就只是她的假象，不是真实的她。格伦越是肯定和赏识她坚强的一面，她越是觉得自己的脆弱和需要帮助的一面是软弱、令人难以接受的。

当盖尔全面分享真实自我时，她便能够让格伦的爱流入她的内心。通过对自己负责，以不带怨恨的方式真诚地分享她的感受，盖尔便能够将格伦的情感支持引入内心深处被隐藏起来的、也是最需要他的爱的那部分自我。当她接受了他的支持，便开始爱两面的自



己：坚强的和脆弱的。当她越来越懂得尊重自己时，她开始感谢和信任格伦的爱。

盖尔终于学会了如何与丈夫分享个人内在的情感需求，并适时请求他的帮助。当格伦懂得如何满足妻子的情感需要的同时，盖尔也懂得了丈夫情感上的渴望。如果我们能够深入了解自己和伴侣都需要情感支持，且彼此的情感需求是不一样的，我们便能更好地互相帮助。

七种积极的态度

以下七种基本的情感需求或态度，对于建立真正美满和谐的两性关系是不可或缺的。它们分别是：爱、关心、理解、尊重、感谢、接纳和信任。

当一个人得到情感上的支持时，他（她）或多或少地都能体验到这七种正面态度。当这些基本的情感需要得到满足时，一些美好的感觉，比如充实、宁静、幸福、感激、满足、激动、自信等，便会随之而来。

爱是一种联系、结合、分享和参与的态度。爱没有批判，也不带评量。这种态度好比是说：“我们也许有所不同，但我们也有相似之处。在你身上我看见了自己，而在我身上也有你的影子。”在理性层面上，爱经由相互理解而彰显它的内涵；在感性层面上，爱借着同情展现它的风姿。爱是一种情感上的联系与共鸣。它好比在说：“我了解你的感受，因为我也有类似的情绪。”从生理的角度来说，爱则通过亲密接触传达它的魅力。

关心是个人自觉、有责任地回应他人需要的一种态度。关心意味着对他人的幸福表示极大的兴趣或真切的关注。当我们关心某人时，便会时时刻刻挂念对方是否幸福。你越是关心一个人，便越想

帮助他或是支持他。此外，关心也是对他人重要性的认可。关心一个人，便是肯定他（她）在你心目中的特殊地位。

理解是对某种情境、感受或观点表示认同。这并不意味着对一切情况了如指掌。真正的理解过程从毫不知情开始，接着再从听到的话语中收集信息，进一步弄清楚事情的前因后果，并确认沟通的真正内容。通过理解，我们得以从他人的眼中观览世事。它像是在说："在我评判你之前，我愿意先站在你的立场想一想。"

尊重即认可他人的权利、愿望和需求。它顺从他人的意愿和需要，不是出于害怕，而是肯定对方的正确性。尊重是认可一个人的价值和尊严。尊重的态度能激发我们为对方服务的意愿，因为心中认定他（她）值得我们这样做。

感谢是肯定他人的努力或行为。它相信某人的付出增强了感谢者的幸福。获得支持后心怀感谢，是自然而然的事。感谢能使我们带着无比快乐和满足的心情回报他人的付出。

接纳则表示愿意接受和认可他人的存在和作为。它只有肯定，没有排斥。事实上，接纳通常伴随着我们对所接受之物的感激之情。接纳不是被动、居高临下或带着否定意味的容忍态度。接纳某个人即表示肯定他（她）在你眼中已经足够好。但是，这并不是说他不需要或无法再进步，仅仅表明你不会努力尝试改变他（她）而已。接纳还可说是对他人的错误的宽容。

信任即认可他人的积极特质，比如诚实、正直、可靠、公正以及诚恳等。缺乏信任时，人们通常会对他人的动机作出消极或错误的评价。信任不仅使怀疑无处藏身，还能让我们对所发生的事情有一个积极的解释。在两性关系中，当彼此确认对方毫无恶意时，信任便会逐渐加深。以信任的态度面对伴侣，即相信对方有能力，也愿意给予支持。

性别不同，情感需求也各异

当谈到两性的基本情感需要时，十分有趣又非常重要的现象是：性别不同，需求也不相同。爱，七种情感需求中的第一个，对男人和女人来说是同等重要的，而其他六种情感需求的重要程度对男人和女人来说差异很大。一般来说，男人的主要情感需求是：被信任、被接受和被感谢。女人的主要情感需求是：被关爱、被理解和被尊重。

由于男人和女人不了解彼此的基本情感需求有差异，因此不可避免地会犯下一些常见的重大错误：他们给予伴侣的情感支持，其实是自己所需要的，但他们却认为这是对方所需要的。当伴侣没有给予相同的回报时，他们便深感惊讶和沮丧。

例如，女人常常以关切和理解的态度对待男人，不料却让男人觉得不被信任。女人之所以对男人付出关爱和理解，因为这正是她最想从男人那里得到的。她误认为男人会欣然接受她的付出，并以相同的方式回应她。没想到他的反应十分冷淡，甚至对她的支持感到窒息和恼怒。当他对她的关心表示愤恨时，她感到十分困惑。

另一方面，男人也可能推己及人，以自己最渴望的接纳和信任的态度对待女人，却常令她误以为他根本不在乎她。男人之所以这样做，是因为信任和接纳是他最想从女人那里得到的情感支持。比如，当她烦恼时，男人可能会给她一些空间，或是彻底不打扰她，让她理清思绪。依照他的观点，他给予女人的是信任和接纳，相信她能够独立解决问题。然而，女人却将他的反应看成是对她的冷落和拒绝。

在这些例子中，因为夫妻双方不能完全理解彼此不同的情感需求，他们便无法有效地支持对方。两人不仅努力尝试帮助对方，还



认为自己做了件大好事。其实，那都是在帮倒忙。

如果我们能正确了解男女之间情感需要的差异，便能意识到为什么我们在两性关系中得不到自己所需要的情感支持。许多人一味抱怨自己在亲密关系中付出的太多得到的却太少。不错，他们是在不断地付出，可惜都不是对方真正需要的。如果一个人真正懂得应给予对方什么，那么他一定能得到反馈支持的喜悦。我们付出什么就会得到什么，这是千古不变的真理。

这条真理失效的主要原因，在于我们给予的通常不是对方所需要的。双方都认为自己在不断地付出，但是谁也没有得到。这种表述和观点只是增强了双方都是受害者的感觉。

为了确信我们有能力创造我们所需要的一切，我们必须接受这个观点：如果我们没有收获，那就是我们没有付出。或是更准确地说，我们没有付出伴侣所需要的。若想在两性关系中得到更多，我们必须学会给予伴侣真正需要的，而不是我们所需要的。当我们成功地满足对方的情感需要，对方自然而然会对我们的支持作出积极的响应，给予我们所需要的回报。

付出的举动是否成功，从对方愿不愿意给予我们回报便可得到验证。如果伴侣对于我们的付出无动于衷，我们就必须反省自己的给予方式。与其指责他们不知感谢，不如多花心思探讨更有效的给予方式。

对大多数人来说，付出好比往停车收费器里投钱。人们常常怨恨停车收费器只收硬币，不收纸币。如果我们想有效地给予伴侣支持，那必须确保我们给的是他们喜欢的“货币”。如果我们给予的是对方不需要的或是十分讨厌的，那么我们就好像是那些总是抱怨顾客不买他的商品，却不知针对顾客的需要提供商品的愚蠢的商人。

总之，在两性关系中，绝大部分的沮丧、愤恨并非来自不给

予，而来自给得不对。男人倾向于把自己需要的给予女人，而女人也是把自己最渴望得到的给予男人。我希望这是最值得你记住的从本书中得到的见解。把书中的知识运用到实践中去，对帮助男女走出关系困境有极大的帮助。在下一章中，我们将进一步探讨男女的主要情感需要究竟有哪些差异。





Our Primary Emotional Needs

第十一章

他需要感谢　她渴望关爱



在七种主要的情感需求中，男人和女人对爱的需求是一致的。其他六项基本需求，则因性别差异而有所不同。一般来说，男人对其中三项较为在意，女人则对另外三项特别渴望。在两性关系中，绝大多数的不满和冲突都来自于我们无法满足彼此的主要情感需求。当这些需求得不到满足时，我们的情感便会受伤，进而责备伴侣。

当女人不懂得信任、感谢或接受男人的动机、能力、想法、决定或行为时，男人特别容易感到受伤、愤怒或疲惫。因为男人通常是借着行动表现自我，如果他觉得自己的行为不被信任、欣赏或接纳，便会表现出受伤、愤怒或怨恨的征兆，内心深处开始怀疑自己的能力和价值。

女人的主要情感需求是受到关爱、理解和尊重。当她的情感不被尊重、理解和关爱时，她会深感受伤。如果连她所爱的人都不尊重她，她便很容易怀疑自己的价值和权利。

男人和女人都有被爱的需求

七种主要情感需求中最重要的一项，便是被爱的需求。爱一个人表示我们认可他（她）的优点。通过爱，我们唤醒了对方对自身内在美好特质的认知。似乎只有通过爱，他们才能认识到自身的价值所在。

同样的道理，从他人爱的表达中，我们逐渐意识到自身的优点，因而更加了解和热爱自己。

当我们的正面自我认知逐渐成熟时，便会减少对他人的依赖，不再刻意从他人的关爱中寻找个人价值所在。然而，在逐渐形成积极的自我认知的过程中，我们始终需要被他人所爱，正如我们在成长过程中需要食物来维系生命一样。但是当爱的需要获得满足之

后，对爱的追求就会被服务他人的需要所取代，正如物质条件达到一定水平后，生存和安全的需要就会退居幕后，让被爱的需求登场一样。

此外，爱也是一种心心相印的感受。爱使得彼此紧密相连。它像是在说："你是我的一部分。"当男人爱上女人时，他得以体验自己内在的女性特质的美好。如果他得到女人爱的回报，便能唤醒对自身男性特质价值的体验。同样道理，当女人爱上男人时，她能够认可和体验自身的男性特质的美好。当她得到男人的爱时，也能因此体验到身为女性的价值。

通过爱与被爱，男女必然能更加珍爱自己，更充分地体验他们内在的美好特质，进而感觉自身人格的完整和美好。

爱也是一种奉献的态度。它让我们接纳别人就像接纳自己一样。爱是相互维系、滋养和支持。当我们全身心地去爱时，内心常会涌起无私的渴望，急欲奉献自己，为所爱的人谋取幸福。

通过爱，我们体验到彼此身心相连的感受。当我们被爱时，我们不仅能体验真实的自我，感觉自己是有价值和充实的，也更容易成为真实的自己。

当我们还是小孩子时，一向习惯对父母和他人付出爱的礼物。我们总是用惊叹的目光仰视他们，只见他们心灵的美好和善良。在我们眼中，他们崇高伟大，值得我们全心付出。如果这样的爱获得回馈，我们会更加爱自己。我们爱别人的能力好像是上帝赋予的，但是如果不能从父母处得到回应，我们便无法学会爱自己。

如果没有得到爱的回应，我们便开始拒绝或否认自身的某些特质。通常我们会拒绝、否认，然后改变自己，以赢得父母的爱与接纳。为了被人肯定，我们变得面目全非，与真正的自己相去甚远。压抑自我到了某种程度，我们甚至不能接受他人与我们相似的负面特质，也难以接受来自外界的爱。

为了赢得我们所需要的爱，我们必须勇敢地在爱的关系中重现真实的自我。随着接受爱的能力的不断提高，我们便越来越能真诚地付出自己，并充分了解自身最深层的潜在特质。

男人的关爱能让女人有如置身天堂

两性关系可以说是一个不断付出、接受和分享的过程。两性关系的和谐幸福取决于双方付出的能力。然而，付出的能力往往直接与接受的能力相联系。除非获得支持，否则很难不断付出。为了能够坦然接受支持，我们必须先觉得自己值得别人支持；而为了肯定自己值得别人关爱，我们需要首先获得他人的关爱和支持。

我们最亲近的人对我们的关爱和支持是非常重要的。在备受关爱的环境中，我们能坦然地展露真实的自我，相信自己的特殊，认为自己值得受到支持。

女人特别在乎能否得到伴侣的关爱。他的态度和表现既能让她感到幸福无比，有如置身天堂，也能让她痛苦悲伤，好比堕入地狱。当男人关爱女人时，她相信自己的需求非但不自私，而且还很有价值。然而，当女人得不到她想要的关爱时，便很容易认为自己的需求是自私或贪婪的，随即满怀愧疚，觉得不该开口要求分享内在的情绪。

男人对于关爱的反应与女人的相反。当男人面对对其过度关爱的伴侣时，他会变得既软弱又依赖。女人则逐渐扮演起母亲的角色，而他则退化成被宠坏的、索取无度的孩子。在这种情形下，男人的行为可能会在两种极端之间摇摆：有时他非常依赖女人，有时却怨恨女人令人窒息、过度的关爱。

由于女人非常明白自己渴望受到照顾和关爱的需求，所以总是主动照顾和关爱他人。男人则必须经过艰苦的努力才能培养出这种



态度。在七种主要情感需求中，我们能看出，女人很容易付出自己所渴望的情感需求，但男人需要努力培养才能做到；同样，男人也很容易付出自己所渴望的情感需求，但女人需要刻意训练才能做到。我们对这个概念理解得越深，当他们不能满足我们的情感需求时，我们便更加理解、容忍和宽恕他们。毕竟，对我们来说容易付出的东西，对他们来说却未必如此。

被理解是女人最重要的情感需求

若想充分地了解自己，那么，了解别人如何看待我们便非常重要。我们与他人分享的自我越多，对自我的了解也会越深刻。为了理解自己的需求、想法和情感，我们必须向人倾诉，并获得别人的理解。理解意味着分享或认可他人的想法和情感，即使它们与我们的截然不同。

理解是分享和肯定对方的观点，而不是挑剔和否定。真诚的理解，即愿意探索他人认识和体验世界的方式，而不是说服或否定他人的观点。

同样，对女人来说，被理解是最基本、最重要的情感需求。如果男人不能投入必要的时间和注意力去理解女人的情感和需要，女人就会变得非常困惑，并且很容易出现面对压力时的反应过度的征兆。当女人倾诉自己的烦恼时，如果男人表现出冷漠观望的态度，并希望她马上闭嘴，不仅不能解决问题，反而增添了她的困惑和苦恼。

当女人深感沮丧和困惑，男人却指责她疯狂或不可理喻时，她可能开始怀疑自己是否真的神志不清。许多女人被送进精神病医院，仅仅是因为男人不能理解和认可女人的沮丧情绪。

值得一提的是，甚至字典也把“精神错乱”定义为：“不理

智、不合乎逻辑的行为。”如果这是一个令人信服的定义，那么几乎所有女人都有可能被诊断为精神错乱。其实，这是女人很正常的表现，因为女人是按照她的本能和直觉对事物作出反应，而不是靠理智和逻辑思维行事。

例如，一个女人决定不要孩子，通常来说这不是她权衡利弊的结果，只是她的直觉告诉她现在不是做母亲的最好时机。由于女人的行为依赖直觉，所以她总是先跟着感觉走，事后才发现自己的行为确实有几分道理。

和女人相反，男人的决定是建立在逻辑和推理的基础之上的，事后才检视心中的感受，以确保决定的正确性。正如男人的推理不可靠一样，女人的直觉也容易出错。这两种做事方式各有长短，都是认知事物和做出决定的好途径。

当女人试图像男人那样思考问题，强调理性而忽视感觉时，她们会变得沮丧和迷茫，特别是当她们身处压力之下需要做出决定时。一般说来，女人在困惑时，总是想立刻做个决断。实际上，她不必急于做出决定，应当先让大脑休息一下，认真探索自己的情感。只有与内在直觉相联系，她才能清醒地做出决断。

男人的思考方式与女人的互为补充。他在做决定之前，必须先在心中考虑成熟。如果男人像女人一样重感性轻理性，就会变得优柔寡断。这种优柔寡断的男人需要尽快摆脱情感的控制，恢复到理性层面上来。倾听女人讲话，是训练理性思维的好方法。在聆听过程中（当他变得精通此项艺术时），他自然而然把个人情绪放在一边，运用理性去分析和理解女人的情感。

无论男女，兼顾情感和理智，才能做出最适当的决定。当男人懂得在倾听中理解，他自然而然能变得更加平衡；当女人向他人倾诉自己的感受并能够被理解，她也能够变得更加平衡。若想达到了解和被了解的目的，男人必须懂得女人表达情感的方式，女人则必



须学会用男人能理解的方法表达自己。练习写感受信的技巧（见本书第十三章），可以训练女人用男人容易理解的方式倾诉内心的感受。另外，书写能协助女人在没有倾听者的情况下，理清自己的真实感受。

总之，理解对女人来说至关重要。它能帮助我们发现存在于我们内心的真相，释放我们的负面情绪，发掘我们的积极情感。通过学会用积极、充满爱意的态度沟通，我们便能相互理解，进而解决问题或改善困境，避免两性关系中的冲突。

被尊重是女人“成为自己”的情感需要

在两性关系中，保持完整自我非常重要。尊重伴侣意味着不要试图改变或是操纵对方，而是努力支持他（她）、成就他（她）的个性发展，并维护他（她）的权益。尊重的态度表示重视对方的需求、期望、价值和权利。尊重即将自己和他人看得同等重要，有时甚至把对方看得更重要些。

被尊重的需要可以说是“成为自己”的情感需要，这能使你不至于在两性关系中失去自我。当一个人受到尊重时，他不会觉得自己必须争取权利，也不会觉得自己毫无价值。尊重的需要也是公平的需要，同时也是对一个人的权利的认可。尊重意味着对方值得你主动支持。

因为女人发散式认知的天性，她们特别需要别人的尊重。当女人爱上男人时，她很难保持原来的自我意识。她需要男人不断地提醒，才能意识到自己的权利和价值。当男人不尊重她或她的权利时，她便开始怀疑自己的权利和价值。她越是爱他，便越会受到他对她的尊重程度的影响。如果男人不尊重女人的需要、情感和权利，终有一天女人会不得不停止爱他，以便重新找回自我。

男人却常常对女人强烈渴求尊重的心理浑然不觉，因为他们不受尊重时的反应与女人的完全不同。当女人不被尊重时，她倾向于付出更多的爱来证明自己的价值。男人的行径恰好与之相反。在得不到尊重的情况下，男人多半变得自以为是，异常愤慨，并强求更多的权利。如果得不到自己应当得到的，男人甚至拒绝付出。

不幸的是，在孩童时代，我们过于依赖父母对我们的尊重。如果他们不尊重我们的需要，我们甚至很难认识到我们的权益。女孩尤其容易受到父亲尊重母亲的方式，以及母亲尊重自己的程度的影响。

正如前面所说的那样，当男人不被别人尊重时，他反而加深了自我价值感。在某种情况下，他甚至采取攻击手段，以赢得尊重。大多数争斗是由男人得不到尊重所引发的。把这种现象和基本军事训练相比较会很有趣。在新兵集训营中，受训者不断受到侮辱和贬低，目的在于激发他们的斗志，使其发愤图强来证明自己的价值。他们下定决心艰苦训练，通过取得优异的成绩来赢得别人的尊重。渐渐地，他们会觉得自己的确值得尊重和欣赏。

当不被对方尊重时，男人的第一反应是攻击和操控，而女人的第一反应是顺从。尤其是当她面对所爱的男人时，这种顺从倾向越发明显。但是，如果长期得不到尊重，她便会愤恨男人。此时，双方角色会倒转。为了补偿顺从带给她的积怨，她可能变得霸道和专横，而男人则变得被动和依赖。

男人若不被感谢，会变得懒惰

感谢的需求通常会与尊重的需求相混淆。感谢一个人是认可他（她）的付出对你来说是有价值的，而尊重则是认可我们自身的需求、情感、价值和权利。感谢是一种评估行为，尊重则是认可。



感谢是认可一个人的行为、意图、结果和决定的价值，个人价值和重要性也因而得到了肯定。它可以说是一种信息的反馈，告诉男人他的行为对某项目标非常有帮助。当男人受到感谢时，会更乐意去探索和分析以前失败的原因。

不被感谢，人们便感到自己能力不足，并不再付出。得不到尊重，人们会觉得自己不值得接受支持。

感谢让我们体验到个人动机、决定和行为的价值。感谢也是一种必要的支持，它鼓舞我们重复有益的行为，或激励我们改善无用的作为。即使没有达到我们渴望的结果，我们的行为中也有值得感谢的地方。

得不到足够的感谢，我们会失去付出的意愿。当男人没有达到他的目的时，如果他无法得知其行动中仍有可取之处，他可能会放弃。或者，他会采取相反的行为，并固执地重复这种行为，直至获得感谢为止。

男人对被感谢的需要特别强烈。如果不被感谢，他便会失去动力，变得被动、懒惰、软弱、依赖、不自信，且做事拖拖拉拉。

当女人得不到感谢时，她的反应和男人的大不相同，她反而会更加努力，以赢得感谢。如果伴侣忽视她的付出，她的第一反应是更加努力地去取悦他，并期望他以同样的方式予以回报。如果男人并未做出任何回应，就会让她大失所望，她误认为男人不爱她了。当女人无法从男人那里得到足够的感谢时，她会有意或无意地收回她的努力，以逼迫他给予更多的感谢。而他的反应通常是越给越少，这让女人感到困惑和愤恨。

当女人对男人的行为妄加批评时，她们根本不知道这会对他的能力构成极大的伤害。男人对不被感谢的反应，与女人的情感、需要、愿望和权利不被尊重和认可时的反应差不多。所以当女人挑剔男人的行为——批评他做事的方式、纠正他的观念、反对他的决

定、不满意他的付出等时，男人很容易失去进取的动力。一旦丧失因她的感谢而产生的魔力，他还会用否定、贬低、不尊重和退缩的方式对女人进行报复。

相反，深受女人感谢的男人，通常信心十足，似乎没有什么困难能阻挡他前进的脚步。由此可见，被感谢是男人的主要情感需求。它让男人知道自己能够有所作为，而他的个人价值即建立在能为他人作贡献之上。感谢成为他每一项行为的动力。即使他在工作中遇到困难和挫折，回到家里如果能得到妻子的感谢和鼓励，所有压力和艰辛必然消失殆尽。

男人最强烈的欲望是让女人开心，它赋予男人无穷的力量。这种欲望首先反映在性冲动上，然后随着爱、尊重、理解、关爱而变得更加强烈。如果男人在生理、心智、情感和精神各方面都能得到女人的感谢，他的潜能将得到最大的发挥。

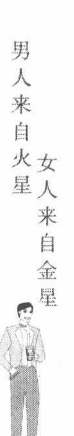
为所爱的男人付出，不能苛求感谢

当女人刻意寻求感谢，以证明自己值得接受支持时，她无疑走错了方向。因为无论她付出了多少，她都应当得到尊重。当女人发现自己在寻求他人的感谢时，她很可能已经忽略了自己的需要。

例如，女人在工作上付出了很多却没有得到感谢，她会感到愤恨。其实，她真正愤恨的是付出了许多，却没有得到支持或尊重。当她不被尊重时，即使有人感谢她，她也不会感到满足。虽然说在工作领域中，女人像男人一样辛苦地工作，需要并值得感谢。但从支持其女性层面的角度来说，她更迫切需要的还是被尊重。

尤其是在她的个人情感关系中，女人特别需要别人尊重她的价值、需求、直觉、感受和愿望。我们常常会看到这种情形，在工作场合中深受敬重的女强人，如果爱上了不把她放在眼里的男人，便





开始觉得自己不配要求更多的支持。这正是其女性层面受创的表现。她必须满足自己的主要情感需要——被理解、认可和尊重的需要。通过展现自己的女性特质，满足女性层面的情感需求，她在工作方面的表现才能更加出色。

女人天性擅长通过“存在”而非“作为”来证明自己的尊严和价值。凭借爱心、感激、接纳、信任、尊重、理解和关爱等美好特质，女人赢得尊重，并因此变得更加优雅迷人。在培养这些正面态度的过程中，女人将表现出她特有的魅力，这种魅力足以赢得她所渴望的各种情感支持。如果她能将女性魅力与她的男性特质相结合，她在工作上就能取得更大的成功。

当女人的男性特质的发展超过女性特质时，大多数男人会对她产生排斥感。男人会不愿意支持她。在男人的内心深处，最强烈的欲望是满足女人。当他觉得自己有表现的余地时，他会感到自信。当女人表现得很强悍，男人会感觉似乎自己帮不上忙或无法满足她，如果此时女人再误认为男人不愿帮她，他会深受打击并感到威胁，因为他没有了表现的机会，做不了她的英雄。如果女人自己有能力持剑屠龙，那么他这个身穿闪亮盔甲的骑士又有何用呢？

当女人懂得平衡发展自身的两性特质，男人会更乐意支持她。不少女人拥有这种优雅的魅力，能让男人心甘情愿地为她服务。男人若能平衡自己的个性发展，同样也能赢得这方面的支持。

发展自身女性特质的最佳场所是家庭，因为两性关系主要是以个人情感为导向，而不是以工作为导向。当女人将女性特质带到工作场所，她对男人的威胁就会小一些。

充分发展女性特质，有助于维系女人的自尊，使其避免沦为牺牲品。当女人试图通过“作为”来证明自己的价值时，她会发现自己除了感到崩溃外，一点儿都感觉不到自己有值得尊重和感谢的价值。甚至她在申明自己的权利时，语气中也会充满愤恨、

尖刻和命令。相反，如果她通过天生的美好特质，真诚地表达自己的内在需求，便能顺利地从男人那里得到温暖、尊重，还有为她效劳的欲望。



其实，女人的期盼正是男人的渴望。女人不必刻意强求，因为男人天生就渴望取悦女人和为她效劳。只有毫无风度的女人，才会努力控制她的男人，以致引起关系中的权力斗争与冲突。

在下面的章节中，我们将进一步探索女人应如何发展与生俱来的特质。

当女人刻意寻求感谢时，便是无意识地在和男人竞争效劳的机会。在这种情况下，男人会自动弃权退出比赛，因为在这场比赛中他根本得不到任何鼓励，即她的感谢。当她向他索求感谢时，他只会感到疲乏。在大多数情况下，男人可能很感谢她的付出，但她不断索求感谢的做法，令他心生倦怠。当女人努力付出，想赢得“功绩勋章”时，男人会什么都不干，坐享其成。

然而，这并不是说女人不该向男人付出，而是说当她努力付出时，不要苛求他的感谢。女人应当记住，为所爱的男人付出，是为了表达你对他的感谢，而不是强求他对你的感谢。

当女人得不到关爱、理解和尊重时，她的给予在潜意识中便充满了强迫和操纵的意味。这些迫切希望用高压手段获得支持的女人，显然不明白自己感谢男人的能力，才是获得自己权利和需求的最佳途径。

女人的接纳态度能增强男人的自信

当男人的所有行为被女人无条件地接纳时，他便能自由地探索改善自身行为的方法。由此可见，在两性关系中，接纳才是男人行为改进的基础。



被接纳的需求对男人来说尤为重要。有时候，女人看似接纳了男人，但这种接纳多半针对他的潜力而言，不是真正的接纳。她们在等待有一天男人充分发挥潜力，那时她便能完全接纳他了。但是，男人需要被接纳的是今天的他，而不是未来的可能性。当他发现自己并未被接纳时，会变得倔犟顽固，拒绝改变。

当女人不接纳男人时，她会想方设法改变他。甚至在男人没有开口要求时，她也会竭力提供许多帮助他改进的建议。有些男人颇能接受建议，只要是他们请别人提的。但当女人一心想改变或改善男人时，他通常感到不被接纳。她认为帮助男人改进自己，正是尊重他的表现；但男人却感觉受到操纵，不被尊重和接纳。当男人感到不被接纳时，他会有意或无意地拒绝改变。

通过聆听和理解女人的感受和需要，男人会自动萌生改变自己的动机。当他感觉自己支持女人的行为受到欢迎和感谢，便会受到鼓舞，乐意为她服务。女人的接纳态度像是对他保证，即使他失败了也不会受到责备，他的努力永远值得感激。

被接纳让他感到今天的他足以令伴侣高兴和满意。有了这种自信心，他会更加乐意，也能够给予她应得的尊重和理解。大多数女人不知道男人的这个秘密。她们误认为抱怨、唠叨和否定才是激励男人改变的手段。

当男人感觉自己的缺点不被女人所接纳，他需要花很长时间才能恢复自我意识，自然很难继续付出。她的否定使他有意或无意地不断重复令她不悦的行为，以此报复她。

女人不理解这一点，因为当男人不接纳女人的行为时，她的第一反应是改变或是改善自己的行为。在这方面，女人的安全感比男人的强得多，她总能听进一些如何改进自身行为的意见，不像男人那样敏感、有抵制情绪。当然，男人也能听进忠告，但必须先获得自我肯定，才能听取别人的意见。对男人来说，任何不请自来的批

评和建议，完全不具备任何效力。

当男人急需被接纳时，任何“修正”他的批评和建议在他听来都非常刺耳。如果他感到自己已经被接纳了，便能很容易接受反馈意见。



女人的信任正是她吸引男人的地方

信任即是对他人的能力、诚实、正直、可靠性和诚挚具有信心。被信任的需要，即渴望对方认可自己，期望自己在伴侣的心目中是个“好人”——一个品格高尚的人。缺乏信任时，人们常容易相互猜忌，对他人的意图妄下结论；心怀信任时，疑虑便无处安身，凡事都会往好的方面想。它像是说：“事情之所以会发生，肯定有某种积极的理由。”在两性关系中，彼此肯定对方的好意时，信任便会逐渐增加。

对男人来说，信任是他的第三个主要情感需求。带着信任请求男人的帮助，表示你肯定他的能力和他的善意。相反，如果在请求他的帮助时心怀疑虑，等于不给他帮助你的机会。一旦他感到不被信任，便会自动退缩。你不仅得不到他的帮助，还会激怒和伤害他。

女人的信任正是她强烈吸引男人的地方。当女人信任男人时，她能够激发出男人内在最美好的特质。当然，如果她相信他是完美无缺的，必然会大失所望。但是，如果她相信他愿意且能够付出支持，则无疑向男人传达这样一个信息：他在她心目中占据很重要的位置，他自身的美好特质足以让她接纳和欣赏。她的信任将诱发出他越来越多的美好品质。经由女人的信任，男人得以了解自己的能力、技艺和才情所在。

当伴侣没有适时提供支持时，“信任”使她仍然对他具有信心，认为他的漠然肯定有其原因。当她把自己的需求明白地告诉他时，他肯定会尽他最大的努力帮助她。



一般说来，当女人信任男人时，她会毫无顾忌地向他袒露内心脆弱的情感。如果这个男人的确值得信赖，她的信任将使他愿意在她需要的时候给予最真切的关爱和支持。懂得信任的女人本能地知道男人能给予她多少支持，她不会苛求或是期望太多。她会感激和接受她所得到的一切。她既不会幼稚地到处抖搂内心的脆弱，也不会对自己信赖的人有任何保留。

缺乏信任，彼此就无法沟通。比如，女人若不相信男人，便不可能向他袒露心事。如果她决定测试一下男人的可信度，她会先流露一些浅层的感受。男人觉察出她的不信任，随即逃避回应。女人于是认定："这点小情绪就把他吓跑了，还好没有向他倾诉我的全部感受。"事实并非如此：她对他越坦诚，他的接受程度反而越高。

在两性关系的初始阶段，男人一般不会太计较女人的不信任。但是，如果女人对男人的信任程度越来越低，就连先前给予的信任也收回的话，男人通常会退缩。女人起初的不信任，对男人来说是一种挑战，他会努力向她证明自己的可信。但是，一旦她已经完全信任他，却又因为某种失望而不信任他，他会感到失落，情感上也受到了间接的伤害。

许多时候，女人之所以隐藏情绪，是因为她害怕男人不感兴趣。在理性层面上，她虽然努力为自己的沉默寡言寻找合理的借口，但内心深处却怀疑他是否关心她的感受。最终，她可能会放弃自己的需求，以免遭到他的拒绝。实际上，她这样做是在他们之间筑起一面高墙，看似保护了自己，却也阻断了彼此沟通与分享的可能。

当女人不相信男人的爱，不再给他穿上闪亮的盔甲担任她的勇士的机会时，她便是在阻止他对她的兴趣和关爱。毕竟，唯有女人眼中信任的光芒，才使得男人如此迷醉，并从自我专注中走出来，积极回应她的需要。

女人有责任反复寻找自身信任的种子，而男人则应当努力表



现，使女人信任的幼苗茁壮成长。如果男人伤害了女人却不知道歉，便是在无意识地筑建阻隔彼此的高墙。男人通常并不了解体贴或道歉的重要性，女人有责任让男人知道自己想听什么。

虽然男人的主要情感需求是被爱、被感谢、被接纳和被信任，但他还有其他次要的情感需求。同样道理，女人的主要情感需求是被爱、被尊重、被理解和被关爱，她也有其他次要的情感需求，比如：被接受、被感谢、被信任等。

以下是两性主要情感需求的简明对比：

男人的主要情感需求	女人的主要情感需求
1. 被爱	1. 被爱
2. 被接纳	2. 被关爱
3. 被感谢	3. 被理解
4. 被信任	4. 被尊重

我们不只拥有主要情感需求，也同时具备主要和次要的天性。男人的主要天性和女人的主要情感需求彼此互补。女人的主要天性和男人的主要情感需求相辅相成。

当男人培养了关爱、理解和尊重的态度时，必然能很好地支持女人。当女人发展了接纳、感谢和信任的特质时，她也能很好地协助男人。





The Secret of Complementary Natures

第十二章

男人和女人天性互补的奥秘



在男人和女人逐渐走向成熟的过程中，他们发展和表现自我的途径迥然不同。男人主要发展和培养关爱、理解与尊重的特质，从冷淡、斤斤计较、自我中心、疏离一变而成为乐于奉献、温暖、颇有人情味的人。女人则发展和展露其接纳、感谢和信任的特质。她不再操控，而是授权；不再混乱和狂躁，而变得优雅和容易变通。

男女一旦学会均衡发展内在互补的特质，就不仅能创造出和谐美好的情感关系，也能在互动中促进彼此的成长。当男人发展出关爱、理解和尊重的特质时，自然能满足女人的主要情感需求——被关爱、被理解和被尊重。女人若能很好地发展接受、感谢和信任的特质，自然也能满足男人的主要情感需求。通过学会最有效地互相支持，两人的能力和成熟度都会得到提升。下面我们将逐一探讨三组基本的互补特性。

男人付出关爱，女人给予信任

男人越懂得如何关爱女人，越能令女人感到可以信赖；女人越信任男人，就会让男人变得越发懂得关爱。许多时候，男人其实比女人想象的更愿意提供支持。但是，当她的反应暗示他不值得信赖或者她的表现让男人感到自己好像是她的敌人时，他会本能地停止对她的关爱。而她却因此更加认定他缺乏对自己的关心。

有时候，似乎是男人因过度疲劳而无法顾及伴侣的需要。其实，这是一种错误的观点。他并不是太累了，而是由于不懂得如何关爱，才显得疲惫。活力、创造力和能力源于关爱。当男人开始给予女人更多的关爱，他便能在自己身上发现新的用之不竭的活力源泉。如果他缺乏关爱的态度，则很容易变得精疲力竭，失去努力的动机。例如，如果男人不被伴侣信任，回到家中，常会像被斗败了的公鸡般垂头丧气。但是，他在工作上可能会生龙活虎，因为在事



业上他的才华始终得到认可和信赖。

视男人为英雄，他便精力充沛；若把他看做“恶棍”或难题，他会停止付出关爱。当女人认为男人本身就是问题所在时，他就不可能解决问题，也不会积极提供支持。当女人懂得信任男人，给他回旋的余地，而不是妄下结论时，她们会发现男人变得更有爱心和深具支持性。

在两性关系的初始阶段，男人之所以对女人殷勤关怀、体贴入微，主要是因为这个阶段的女人很信任他，对他充满仰慕之情。从某种意义上来说，是女人的信任赋予了男人关爱的力量。

女人的信任能赋予男人力量，但不能使他变得完美。因为他是凡人，难免会犯错，会让她失望。于是，她开始怀疑和不信任。而她的不信任又会使得男人不想去关爱她。缺乏爱心的男人很容易变得以自我为中心。

对男人来说，对女人体贴入微并不是一件容易的事。要做到这一点，他需要时间和女人的支持。可惜的是，女人常对男人冷漠的倾向感到不耐烦和难以忍受，因为女人的基本天性和男人的完全不同。对女人来说，做到体贴入微非常容易，并非其成长过程中必须学习的困难功课。

在两性关系中，女人面临的挑战不是关爱，而是信任，尤其是当她失望时，还能够重新感谢、接受和信任男人。从孩童时代起，女孩便是照顾者、抚慰者，而男孩却是冒险家。就像男人很难学会关爱别人一样，女人一向难以付出信任。

当女人在两性关系中不断受挫，很容易变得不信任对方。而且，当男人对她的失望和沮丧视若无睹时，她很快开始怀疑男人对她的爱。同样道理，如果男人在两性关系中不被感谢和信任，他会停止付出关爱。如果他觉得自己讨好女人的能力受到怀疑，他很快便不再关心女人快乐与否。

关爱和信任，这两种基本的情感需求具有互补性。这个观点正好能说明日常生活中的常见情形：做母亲的总是同时挂念十件事，而做父亲的则稳坐在沙发上，一副天下无事的模样。女人过度关爱的天性使得她整天忧心忡忡，而男人的过度信任和接纳的本性，则使他显得无动于衷。

由于太过关心，做母亲的凡事小心翼翼，对他人缺少应有的信任，照顾孩子时容易过于保护。而另一方面，由于男人信任他人的天性，做父亲的可能会对孩子过于放任，不闻不问。即使孩子出现了问题，他也觉察不到。这样一来，孩子（尤其是女儿）会误以为父亲不关心他（她）。

除非男人很难关爱和女人难以信任的天生倾向被完全接纳和理解，否则很容易滋生问题。两性关系中的常见情形，是男人显出一副什么都不关心的样子，女人便误认为他不爱她了。由于她不信任他的爱，他就表现得更加冷漠，不再理睬她的需要。这样便更进一步加深了她的不信任，而他的关爱也随之越来越少。如此一来，他们的浓情蜜意就在这种恶性循环中日渐淡薄。

若能学会以关爱和负责的态度展现自我，男人便能以关爱的方式满足女人的需要。因为被关爱是女人的主要情感需求，当这种需求得到满足时，她便能对男人深表感谢。当她开始依赖他的支持时，她对他的信任也随之增加，男人被感谢和被信任的情感需要得到满足，便更有动力为女人效劳。她深厚的信任和依赖，提高了他关爱和给予的能力，鼓舞他变得更具爱心。当女人得到男人的关爱和支持越来越多时，她就能够放松心情、深信对方，并提高她的创造能力。

为了营造出这种亲密和谐的两性关系，女人必须谅解男人的处境——当他不被信任时，很难以关爱的态度对待她。此外，懂得了两性在这方面的差异后，女人应该很容易正确理解男人看似冷漠的

表现。当男人丢三落四或忘记做一些女人认为很重要的事情时，她更能够接纳和原谅他。

如果男人懂得了这种差异，他也较能接受女人不断需要保证的倾向。他不但不会责备她，反而认识到这正是自己支持她发展个性和让她感到幸福的重要途径。

懂得了这个道理，男人和女人就很容易为获得自己的情感需求负起个人的责任。首先，如果男人看上去很冷漠，女人就不会再臆断男人不爱她。同样道理，当女人需要男人爱的保证时，男人不必因此很受创。

了解了这一点，男女双方也将更清楚地知道，该如何在亲密关系中各取所需。他们不再抱怨没有得到什么，而将注意力转向没有给予伴侣什么。毕竟，付出越多，才有可能得到越多。

男人付出理解，女人给予接纳

通过用理解的态度表达自我，男人能给予女人更多的支持。他的付出很快能得到直接的回报，因为女人越被理解，便越能付出接纳和感谢。通过对女人的理解，男人帮助女人更清楚地认识了自己，并能够接纳男人的本来面貌。

当女人能够培养一种接纳的姿态，男人便会奇迹般地改变自己的行为。这个秘密在于，如果男人能真正理解女人的情感需要，便很容易萌生改变的动机，转而支持女人。久而久之，在理解女人的感受和需要的基础上，他能够也愿意做出实实在在的改变，建立起相互支持、充满活力的两性关系。

当男人懂得沟通的目的在于理解，而不是修正或修理时，便是逐步掌握了倾听的诀窍。起初，他需要有意识地控制自己挑剔伴侣的倾向。为了做到这一点，他必须认识到女人诉说时不是在寻求问

题的答案，也不是让男人来安慰她，她是在请求男人对她的理解，对她的沮丧心情的认可和同情。

当女人发现男人并没有倾听她时，便会产生试图改变或操纵他的冲动。但是，当她感觉被倾听时，便能放松心情，相信事情并不像她想象的那样糟糕。此时她甚至能够欣赏生活中的美好事情，不再为一些自己无能为力的事情瞎操心。换句话说，当她感觉被理解了，就能更好地接受事情的本来面目，因为她知道自己并不孤单。

很多时候，由于男人对工作太过专注，以至于看不到需要解决的日常生活琐事。从某种程度上说，男人常常会忽略它们的存在，而女人则往往被这些事情搅得心烦意乱。其实，这只是因为女人觉察到了这些问题，感觉自己有责任解决它们。如果她看到男人对此不闻不问，心中难免会感受到独自承担责任的压力。由于感到孤立无援，她需要别人来分担这个重担。这时，男人只要倾听并理解她的烦恼，便能让她心情立即好转。

当女人烦恼时，她并不要求男人帮她解决所有问题。但是，眼见她沮丧不已，男人可能会认为她是在要求他解决问题，这样她的心情才能好转。因为，当男人被一个问题困扰时，只有问题解决了或是已经有了正确的解决方案，他才能卸下心头重担。他误以为她也这样想。

如果能被聆听和了解，女人就感到很满足，她并不要求立即提供解决方案。只要女人的内心感受得到充分的表达，并被聆听和认可，她便会有一种令人难以置信的能力去接受烦恼和不幸。女人的这种接受挫折的能力，常令意志消沉的男人刮目相看。大多数男人不知道自己能够引发女人身上的这种能力。

我永远不会忘记，那次开车载着母亲在洛杉矶街头乱转的经历。由于不了解当地的高速公路系统，我完全迷路了。母亲对此一





点儿都不放在心上，她只是沿路欣赏外面的风景。刹那间，一种特殊的感觉涌上心头，我像是在法庭上获判无罪释放的被告一样，充分体验到被接纳的自由和内心的安然。

那时，在我的亲密关系中，只要我心不在焉，妻子就会表现出一脸的不悦。相比之下，母亲给我的却是一种深切的接纳态度。在那一刻，我的大脑里突然冒出一个滑稽的念头：决定测试一下所有我曾列为结婚对象的女人在我迷路时的反应。

通过培养内在的接纳能力，女人能够确保男人更加愿意倾听和理解她。如果她能无条件地接纳男人的本来面貌，而不是试图去修正他，他一定能够逐渐地理解她的独特需求，并甘愿付出更多的关爱。当男人懂得理解女人，他将体验到女人宽宏大量的胸怀——对他的真实自我的接纳和对他的错误的宽容。

男人付出尊重，女人给予感谢

正如上面所说的互动模式，当男人通过认可女人在两性关系中的平等地位，懂得尊重女人的权利时，他便能从女人那里得到越来越多的感谢。为了尊重女人的权利，男人必须认可她的与众不同之处。在两性关系中，她有权利不完美和偶尔过度反应，这并非对他的冒犯。尊重她意味着懂得当她心烦意乱或困惑时，她有独特的解决方法，而且在任何情况下，她都有权利得到男人的支持。

尊重她的权利，即在你做任何与她有关或对她有重大影响的决定时，要考虑到她的感受和要求。当男人做一项决定时，他应当征求她的意见。比如，可以问她：“你觉得这样好不好？”“我想……，你认为如何？”或是“我认为我们应当……，你觉得怎么样？”

如果双方有什么不同的意见，出于尊重的态度，男人有必要进

一步和她沟通，直到找出两全齐美的办法为止。

尊重女人还包括花时间了解她的特殊需要。他应该尽最大努力主动满足她的需要，别总等着她开口请求。

尊重女人还意味着帮助她实现梦想。男人应该认可和帮助她发现她的价值和特殊，认为她有维护其感受的权利。

自我特殊感也是女人最重要的情感需求之一。让女人感到自己很特殊是浪漫的本质。例如，男人带一束花回家，给女人一个惊喜，即表明他对她的女性魅力的尊重和欣赏。

坚守承诺和忠贞不贰，无疑是男人对妻子表达尊重的最基本和最重要的方式。承诺足以表明她在男人心中的特殊地位；性爱的专一则确保彼此不断享有特殊的美妙体验。

在他的尊重下，女人将感到轻松自在。她不会有刻意追求平等的冲动，而是自然感觉到男人的平等态度。她不会总是想着男人应感谢她的付出，相反，她会感谢和珍惜男人为她所做的一切。当她为他付出时，内心将不带任何索取——她的每一次付出，都是对男人的感激。

女人感谢男人，意味着她愿意做令他感到快乐的所有事。她会积极地营造一个美好和谐的家庭气氛。在这样的环境里，男人能感到女人对自己的尊重和自己在她心中的重要地位，并感到自己有能力让她幸福快乐。

当女人感谢男人时，她渴望与他发生关系，且会花时间打扮自己来吸引他的注意。从某种意义上说，她对待他好比在自己的宫殿里对待皇家贵客一样。

在感谢的前提下，女人会努力整理自己的情绪，以便无论在什么情况下都能以好心情面对爱人。她懂得在怨恨形成之前，主动沟通个人情绪和需要。除此之外，感谢之情还会让她在心烦意乱的时候，不忘提醒他她的烦恼与他无关。



感谢男人意味着因他的存在而感到由衷的喜悦。心存感谢的女人往往出言谨慎，除非伴侣请求，否则绝不主动提供意见。感谢男人还需要女人勇敢地请求和接受男人的帮助，这样就不至于使她太过疲惫。

爱的美妙体验

通过学习培养主要天性，我们便能懂得在两性关系中付出和接受更多的情感支持。尽管在本书中我们的探讨主要是针对两性关系，但这些基本原则同样也适用于其他关系：工作关系、家庭其他成员的关系、朋友关系，等等。了解了两性情感需要的互补特性后，我们便能懂得如何在人际关系中创造个人所需的支持。如果我们渴望得到更多的信任，就必须付出更多的关爱。如果我们急于得到关爱，则必须先付出信任，并懂得坦然请求帮助。

当男人没有获得所需要的支持时，他最好先问问自己是否付出了足够的关爱、同情、理解、认可、尊重、体贴和热情。这七种特质，他的主要天性的“彩虹”，是从关爱、理解和尊重这三种主要特质发展而来的。

值得注意的是，发展了这些美好特质之后，男人不仅能有效地支持伴侣，他自己也能从中直接受益。通过展露和发展这些美好特质，并把它们与他的基本男性模式整合起来，他会变得平衡且潜能无限。对男人来说，释放压力最有效的方式，是带着关爱、理解和尊重的态度来行动、思考和抉择。

有时，男人需要做一些对他人有帮助的事才能心情愉快。当他为了支持别人而做一些事时，他感到自己有一展身手的机会。但是，如果得不到尊重，他的行为就不会产生积极的效果。结果，他开始变得少有动力付出，只顾及个人利益。然而，在只为自己考虑

的情况下，他永远不可能感到真正的满足。

男人必须有目标、理想和方向。当他失去努力的方向时，便会走向崩溃。据报道，是对亲人的思念给了战俘们生存的意志和勇气。当男人觉得没有什么值得自己牵挂，没有了奋斗的方向时，他会变得空虚、迷茫和毫无生气。

当男人停止关爱时，他的生活也会变得枯燥乏味。为了暂时摆脱这种空虚无聊，他可能会参加一些冒险的活动，比如赛车、登山、打破社会禁忌、触犯法律、赌博以及从事高风险投资等。当男人在这些寻求刺激的活动中险些丧失生命，或失去全部的金钱或自由时，他会翻然醒悟，开始关爱生命、金钱和自由。这时，他像是被注射了一针强心剂，内在的活力立即奔腾不已。可惜，这种感觉只是短暂的幻觉。幻想破灭之后，他会感到更加无聊、沮丧和空虚。为了创造长久的快乐，他需要培养深厚的情感关系，发展关注他人的能力。

通过培养充满爱意的两性关系，男人便不再需要借着玩命或其他刺激性活动，来寻找生命的真义。当他懂得聆听和理解他人的感受时，便能体会他人不同的需求，服务他人的渴望也油然而生。通过尊重他人的需求和服务他人，他便能感受到自己的价值和能力，不再强迫自己变得更加优秀或高人一等。

男人结婚后，有机会奉献更多的爱心。在自己家里，他更加关爱伴侣和家人。这种特殊的关爱赋予他无穷的力量，让他不知疲倦地付出。然而，如果婚姻不幸福，他就会丧失奉献的动力。

同样道理，当女人以感谢、接纳和信任的态度爱伴侣时，她和他都会从中直接受益。信任男人，让她与内在力量和自尊的源泉相联系；接纳则让她放松，使之有机会培养积极态度。通过感谢，她能够敞开自我，接收她应得的一切支持。在信任、接纳和感谢他人的过程中，女人无疑将获得充分享受生命的能力。

当女人设法释放负面情绪，并努力培养积极、充满爱意的态度时，她不仅能赢得他人的支持，也能与内在自我相联系。

当女人以这种态度付出爱意时，她将展露所有支持男人的正面情绪：信任、赞同、接纳、认可、感谢、肯定、钦佩等，令男人觉得无比幸福；而她自己也将像盛开的花朵一样，充分展示真实自我的魅力。



The Feeling Letter Technique

第十三章

书写“感受信”的技巧



若想拥有和谐长久的两性关系，写“感受信”也许是我们能学会的最重要的方法。这种方法不仅可以帮助我们释放心中的不满和其他负面情绪，还能使男女双方在关爱、理解和宽容中，重新找回自我定位。这种方法已经挽救了成千上万个濒临破碎的婚姻，也帮助了许多夫妻以较友好的方式结束婚姻关系。

自从 1984 年，我在《治愈内心的伤痛》一书中首次介绍这一方法以来，它已经被其他三本畅销书的作者引用多次，更是被许多心理治疗师、心理自助团体、十二步方案、教会团体、大学心理咨询课程，以及数以百计的其他支持机构反复运用。写感受信是将消极情绪转变为积极情绪的最佳手段。

简而言之，写感受信分为两部分。第一部分是写出你的全部真实感受，想象你被聆听和理解。第二部分则是针对第一部分所写出的关怀回应。在回应信里，想象收信人以开放态度回应你，并写下所有你渴望听到的关爱和肯定的话语。

写感受信的目的不是发泄愤恨

写感受信的目的，在于当你烦恼时，它能拓展你的意识，在不压抑负面情绪的情况下，重获正面感受。它将使你敞开心扉，迎接真爱的到来。

这种方法有助于当事人整合本书中介绍的所有策略。无论你是多么了解应如何建立美好关系，若不能弥合情感上的伤痛，便很难表现出充满爱心、积极支持的样子。

此外，感受信也能帮助你得到你无法从伴侣那里获得的情感支持。当你写感受信时，你将有机会以关爱、理解和体谅的态度聆听自己的心声。如果你自己都不愿花时间聆听内心的感受，又怎能奢望别人这样做？当你渴望得到支持却无处获得时，便是你需要写感

受信的时候。

应当记住，写感受信的目的绝不是发泄愤恨，批评指责伴侣，也不是试图改变或是修正对方，更不是挑剔对方的错误。否则，感受信不可能奏效。只有用这种方式来感受更多的爱，感受信才能充分发挥它的作用。

通过感受信写下你期望听到的话语

当伴侣对你的感受充耳不闻时，至少你应该懂得聆听它们。一旦以笔代口表达出来，为了能感到被倾听和理解，不妨想象你所需要的情感回应。写感受信能帮助你扫除所有阻挡你给予关爱和得到关爱的障碍。当你充分体验和认真探索自己的真情实感时，你所有的负面情绪自然会烟消云散。

在写回应信时，你的潜意识能感受到或聆听到你所渴望的情感支持。通过写下自己期望听到的话语，我们将能敞开心扉，感受并接纳外界原本存在的温暖支持。更重要的是，回应信能够帮助收信人了解你想从他那里得到的情感回应。

正确的书写步骤和格式，将引导你逐步深入体验深层情感。下笔之际，不妨任意识自由飞翔，直到触及真实感受。其实这些情感早就存在于内心深处，只不过平时受到压抑罢了。

在大多数情况下，你之所以心烦意乱，是因为你过于关注事情的消极方面。但是，通过探索种种负面情绪，你的注意力开始扩散，随即看到积极的一面。你会立刻挣脱负面情绪的影响，重新体会积极情感的重要性。

为了获得情感净化和提升的效果，你必须亲历四种层次的负面情绪。然后，你才能感受到那些被负面情绪阻塞的美好感受。所以，在写下这四种层次的负面情绪之后，你还必须写下第五层感受，那

就是爱的感受。当你写完这五种感受，你才能更清楚地体验其强度，并彻底将它们释放出来。这五种内心感受由浅入深分别是：



第一层：愤恨

第二层：悲伤

第三层：害怕

第四层：自责

第五层：爱和其他正面情绪

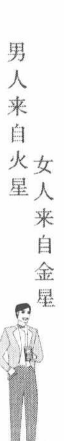
遵照这张“情绪地图”，你将能够探索内心深处的负面情绪，重新发现你在压力中丧失的关爱感受。写完感受信后，再立即写回应信，写出表示歉意、理解、赞同、感谢、爱和感激等的话语。和你的感受信相对应，写出你渴望听到的、能让你感到安慰的，以及你认为如果他们能倾听你、会用开放的心灵对你作出的可能反应。

写感受信的五个步骤

在写感受信时，充分表露某一层次的感受后，意识会自动进入更深一层的感受。所以，请先写下与愤怒有关的种种感受。只要你心中怒气犹存，就一直写下去，直到怒气全消为止。然后，再接着探索第二层次的感受。

第二层次的感受是悲伤。请开始宣泄心中的悲伤。当充分体验悲伤之后，你的注意力将自动转向第三层次的感受，即最深、也最脆弱的害怕情绪。充分表达前面三种感受后，你会注意到你的情绪越来越紧张，这意味着你正逐渐释放积压心间的情绪，心情的净化过程自此展开。

与此同时，一种强烈的责任感浮上心头，此时你已经进入了第



四层的感受。在这个阶段，写下你的内疚、自责和歉意的话语，它们能最有效地释放你所有的负面情绪，积极美好的感受随即呈现。

这时，你可能会觉得心里好受多了。然而，你仍然有必要继续写出你的正面情绪，充分表达出内心深处的爱、欣赏、尊重、理解、接纳、关怀和信任。写出这些正面情绪，能使它们持续的时间长一些。每写一次感受信，都将增强你维持正面态度的能力，让你即使身处压力之下或心烦意乱时，也能保持积极的态度。

在写感受信的时候，请想象一下，你是在向一个愿意倾听和支持你的人诉说心声。如果是某人让你感到烦恼，你的感受信就是寄给他的。但是必须记住，你只是向他诉说你的烦恼，千万不要借此机会指责对方。你写信的目的是表达自己的感受，以便对方更好地了解如何支持你。

即使你不打算把感受信给对方看，你也能从中受益。对于那些不可能给你帮助和支持的人，你最好只是针对他去写，不要把信给他看。当然，要是能够与对方分享你的感受，那是再好不过的了。不过，当对方无法以爱和理解的态度倾听你时，执意与他分享内心深层感受，只会让彼此沮丧。

为了进一步帮助你探索内心的真实感受，我在感受信范例中给出了各层次感受的引导句型。在写感受信时，你可以引用这些句型，然后再完成全句。这种类似小学生造句的方式，将协助你逐步引导出情感。当你不知道如何表达内心感受时，引导句型便会大显身手。

你可以只选用其中某种句型，在每一层次中重复使用，也可以使用全部句型尽情抒发心中感受，这全凭个人需要而定。绝大部分的引导句型都以“我……”开头，目的在于协助当事人停驻在个人感受上，不至于偏离主题。

无论什么时候，只要感到烦恼沮丧，不妨拿出纸和笔开始书写，渐渐地，你的心情就会平静下来。下面是感受信的范例，按照

这种格式去写，保证你能很快发现自己的真实感受。

亲爱的：

写这封信的目的，是为了表达我内心的愤懑之情和其他的负面情绪，并发现和表达你应该得到的正面情感。我还想借此机会得到你的帮助。

第一层感受：愤怒

我不喜欢……

我恨……

我感到沮丧……

我非常气愤……

我感到愤怒……

我想要……

第二层感受：悲伤

我非常伤心……

我感到失望……

我感到悲哀……

我感到不高兴……

我希望……

第三层感受：害怕

这真令人痛苦……

我非常担心……

我很害怕……

我觉得恐怖……

我需要……

第四层感受：自责和歉意

我向你道歉……



我感到很难堪……

我很抱歉……

我深感羞愧……

我愿意……

第五层感受：爱、理解、感激和宽容

我爱……

我十分感谢……

我了解……

我原谅……

我想要……

我相信……

爱你的××

切记，每当你感到不能付出关爱时，便是利用感受信的最好时机。按照感受信的标准范例写作，不仅有助于你妥善处理负面情绪，还能唤出内心被压抑的真情与爱意。

你不妨给自己一点时间，深入探索每一层次的情绪感受。如果一时找不到情绪所在，你可以做个深呼吸，放松一下心情，然后再去寻找。无论心中涌出何种感受，都把它记下来。探索每一层的情绪感受所花费的时间应大致相同。如果此时某一层的感受隐而不现，你就需要多花点时间去探索它们。

一般来说，写感受信大约需要二十分钟。在每一层花上大约四分钟的时间。集中探索感受之际，不要拘泥拼写或标点等细节，保持你的情感不受阻碍。一边写，一边感受笔下的情绪字眼。在书写过程中，如果一时不知如何表达自己的感受，可参考我所列的引导句型。书写时，把涌上心头的所有感受都写下来，即使它们和你写信的对象没有多少关联，也不要在意能否用得上引导句型。感受信

是协助你打开心门的工具。通过使用这个工具，你将逐渐发展出时时刻刻以开放的心胸面对人生挫折和磨难的能力。

写回应信使感受信具有疗伤功效

写完感受信后，请再花上几分钟写下回应。对许多人来说，写回应信能使感受信具有疗伤止痛的功效。其实，写回应信即是给予自己应得的关爱。一般来说，我们之所以感到沮丧，是因为心中不断告诉情绪自我：我受到了虐待。通过写回应信，我们有机会对情绪自我诉说个人应得的抚慰。

写完感受信后，你的情绪自我已经充分展开，准备聆听正面回应。回应信能让你勇敢地负起自己应负的责任，确认自己值得获取爱和支持。回应信的内容应当包括以下内容：

1. 用一种让你自己感到被理解和被支持的方式表示歉意。
2. 理解、认可和同情自己的负面情绪。
3. 陈述充满赞美、感谢和肯定意味的关爱言辞。
4. 写下任何你想听到的抚慰之词。

写回应信不仅可以使个人有机会扮演安抚自己的重要角色，还能够训练周遭的亲朋好友，让他们懂得如何支持我们的情感需求。

统览全书，我们一直在探讨男女之间的各种心理差异，阅读至此，你可能已经了解，一味期待所爱之人运用正确的言辞满足我们的心理需求，是非常不现实的。但是，通过书写和分享回应信，你将使伴侣有机会以最有效、也最能满足你的方式，表达关爱和支持。